GRANDES RECEITAS

CLAUDIA

cozinha

lanches

edição especial

100

quiches, galettes, tortas, omeletes e sanduíches

deliciosos

hambúrguer com
mussarela de búfala
página 45

Cód. 641/474 - Nº 28
ISSN 14146894

à leitora

Práticos e gostosos

A hora do lanche é um dos melhores momentos do dia. Dá até água na boca pensar em quantas tentações temos por aí. Há de hambúrgueres, uma onda nas grandes cidades, a tortas com recheios variados. Hum... Quem resiste? Por isso, nós de CLAUDIA COZINHA fizemos este especial. Nele você vai aprender os segredos de lanches deliciosos. São enformados, quiches, omeletes, galettes e sanduíches que agradam gente de todas as idades. Até quem faz dieta ou mesmo não come carne tem opções. E o melhor: as receitas são fáceis de fazer e alimentam. Escolha a sua e mãos à obra!

Katia Cardoso
Editora Especial
kcardoso@abril.com.br

DICA DA BETTINA

Procure por este sinal nas páginas da revista. Ele indica as valiosas sugestões de Bettina Orrico, a chef de nossa cozinha experimental.

ENTENDA NOSSAS MEDIDAS

☕ xícara de chá
🥄 colher

AÇÚCAR
1 ☕ 180 gramas
1 🥄 (sopa) 12 gramas
1 🥄 (chá) 4 gramas

CHOCOLATE EM PÓ
1 ☕ 90 gramas
1 🥄 (sopa) 6 gramas
1 🥄 (chá) 3 gramas

ARROZ
1 ☕ 200 gramas

FARINHA DE TRIGO
1 ☕ 120 gramas
1 🥄 (sopa) 7,5 gramas
1 🥄 (chá) 2,5 gramas

LÍQUIDOS
(água, óleo...)
1 ☕ 240 mililitros
1 🥄 (sopa) 15 mililitros
1 🥄 (chá) 5 mililitros

MANTEIGA
1 ☕ 200 gramas
1 🥄 (sopa) 13 gramas
1 🥄 (chá) 3 gramas

sumário

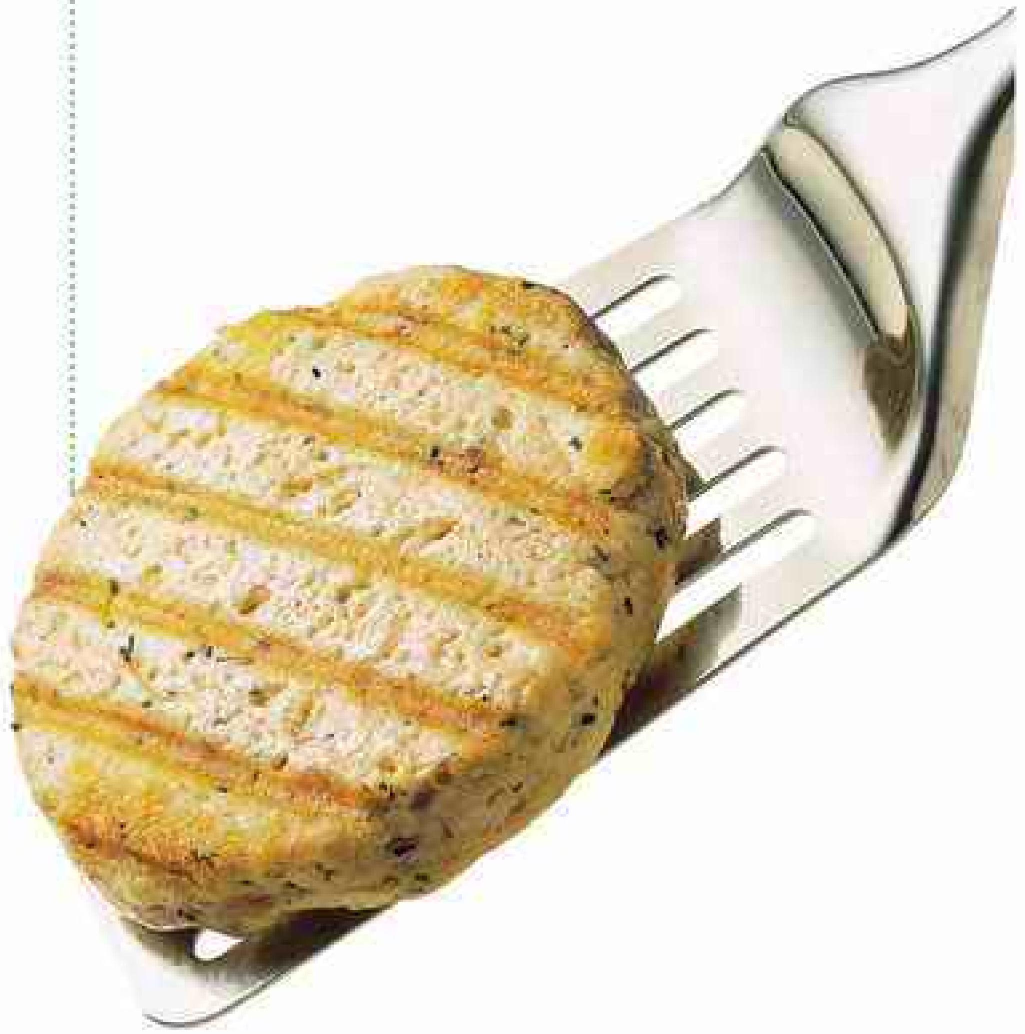
receitas desta edição

quiches
Miniquiche de abobrinha 08
Miniquiche de funghi secchi 09
Quiche de alho-poró 10
Quiche de presunto e tomate 11
Quiche lorraine 12

galettes
Galette de abobrinha com parmesão 14
Galette de camarão 15
Galette de cebola e tomate 16
Galette de legumes 17
Galette de tomate e calabresa 18

tortas
Concha de massa folhada com salmão 20
Empadão de abobrinha 21
Empadão de carne de porco 22
Empadão de cebolinha verde 23
Empadão de erva-doce 24
Empadão de frango e milho verde .25
Empadão de frango e tomate 26
Empadão de legumes 27
Empadão de queijo e cebola 28
Empadão de talharim 29
Empadão vegetariano 30
Torta de alho-poró e ervas frescas 31
Torta de anchova 32
Torta de aspargo 33
Torta de brócolis e queijo 34
Torta de carne moída e legumes 35
Torta de champignon e queijo 36
Torta de frango defumado com ameixa 37
Torta de frango com presunto 38
Torta de queijo, ervas e tomate ...39
Tortinha de pão de fôrma com frango ao curry 40

hambúrgueres
Cheesebúrguer com molho de tomate 42
Hambúrguer com anéis de cebola ..43
Hambúrguer com bacon e requeijão 44
Hambúrguer com mussarela de búfala 45
Hambúrguer de atum com maionese e picles 46
Hambúrguer de berinjela e abobrinha 47
Hambúrguer de carne de porco ...48
Hambúrguer de cenoura 49
Hambúrguer de champignon 50
Hambúrguer de couve-flor 51
Hambúrguer de frango 52
Hambúrguer de lentilha 53
Hambúrguer de salmão 54
Hambúrguer de tofu e espinafre ..55
Hambúrguer vegetariano 56



sanduíches frios
Beirute com molho de iogurte 58
Minissanduíche de pepino 59
Sanduíche colorido 60
Sanduíche com bolinhas de ricota....................61
Sanduíche com dois recheios 62
Sanduíche de camarão, frango e broto de feijão 63
Sanduíche de camarão e rabanete ..64
Sanduíche de cenoura e maçã 65
Sanduíche de cenoura e salsão 66
Sanduíche de cenoura e uva passa ..67
Sanduíche de cream cheese e agrião 68
Sanduíche de espinafre e queijo prato 69
Sanduíche de lombinho canadense 70
Sanduíche de pasta de presunto cru 71
Sanduíche de pepino e agrião 72
Sanduíche de presunto 73
Sanduíche de sardinha e maçã 74
Sanduíche de tofu e cebolinha verde 75
Sanduíche de tomate seco e rúcula 76

sanduíches quentes
Croissant com ovo e presunto cru ..78
Hot-dog no pão de fôrma 79
Sanduíche com almôndega 80
Sanduíche com bolinho de grão-de-bico 81
Sanduíche com carne moída e lingüiça 82
Sanduíche de berinjela e pimentão 83
Sanduíche de frango com tomate 84
Sanduíche de ovo mexido e pimentão 85
Sanduíche de pão italiano e mussarela 86
Sanduíche de queijo 87
Sanduíche de queijo e ovo 88
Sanduíche de queijo com tomate ...89
Sanduíche de requeijão cremoso ...90

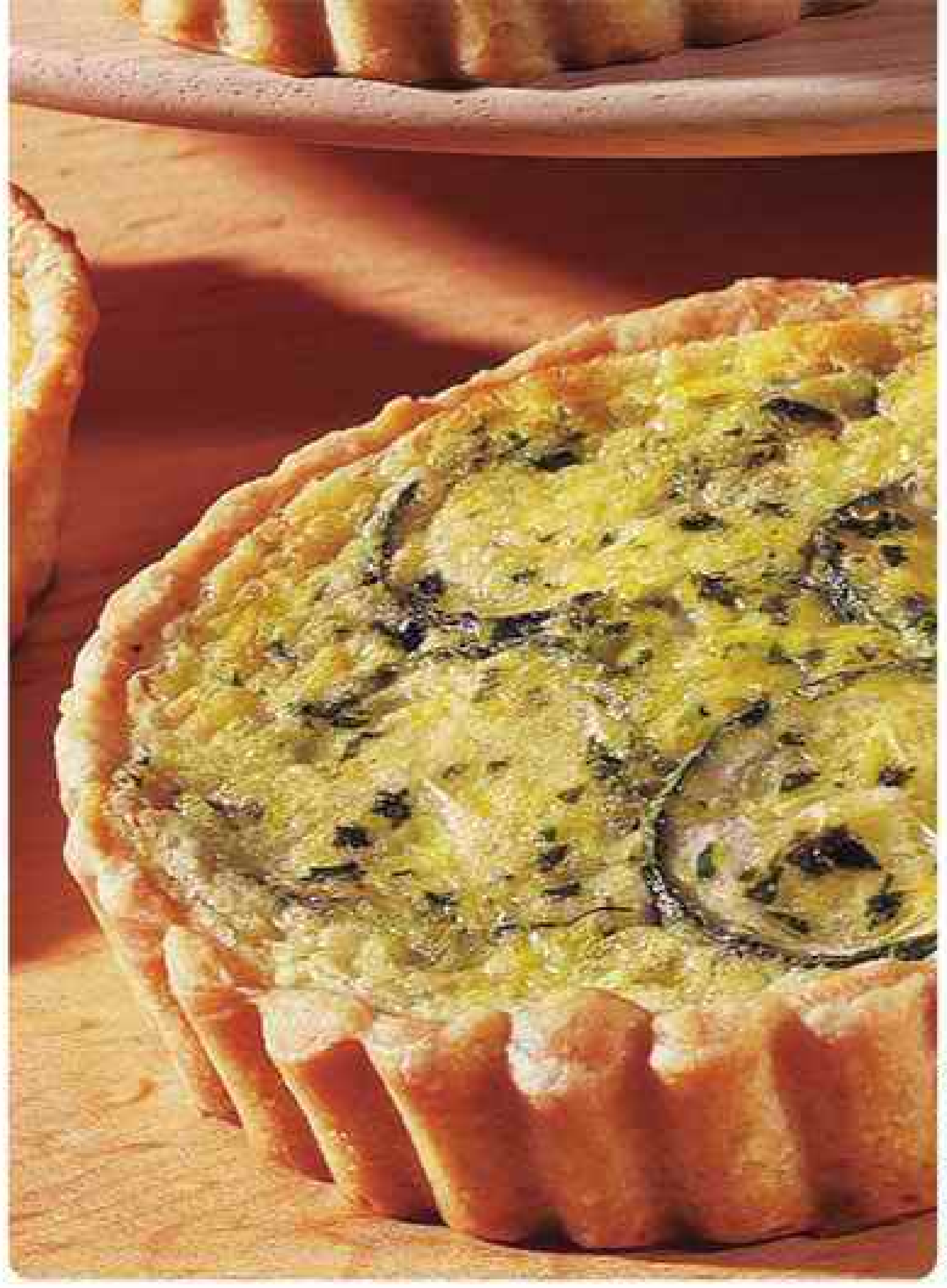
omeletes
Frigideira de bacalhau 92
Fritada de batata com espinafre ..93
Omelete cremosa 94
Omelete com molho de queijo 95
Omelete de camarão 96
Omelete de ricota e cenoura 97
Omelete de tomate e manjericão ...98

enformados
Assado de milho verde e lingüiça ..100
Batata ao forno 101
Bolo de abobrinha 102
Bolo de batata com carne moída .103
Bolo de carne com requeijão 104

Bolo de frango com legumes ...105
Bolo de pão com recheio de ovo ..106
Bolo de presunto e cebola 107
Bolo grelhado de polenta com mussarela 108
Bolo salgado de fubá 109
Enformado de batata, berinjela e lingüiça 110
Enformado de queijo e carne moída 111
Fôrma cremosa de batata 112
Pudim de frango com molho de pimentão 113
Pudim de linguado com molho verde 114

quiches

miniquiche de abobrinha



FOTOS: ALFREDO FRANCO

fácil

6 unidades

478 calorias por unidade

INGREDIENTES

Massa

- 1 1/2 (xícara) de **farinha de trigo**
- 1/2 (xícara) de **manteiga** gelada picada
- 3 (colher) (sopa) de **água** gelada
- 1 (colher) (chá) de **sal**
- 1 **ovo**

Recheio

- 1/2 (xícara) de **creme de leite**
- 1/4 (xícara) de **cebola** picada
- 3 (colher) (sopa) de **azeite**
- 2 (colher) (sopa) de **hortelã** picada
- 1 (colher) (sopa) de **suco de limão**
- 1 (colher) (chá) de **sal**
- 4 **ovos**
- 1 **abobrinha** média cortada em rodelas de 0,5 cm de espessura

Acessórios

- 6 **fôrmas de fundo removível** com 12 cm de diâmetro

PREPARO

Massa

1 Misture a farinha, o sal e a manteiga com a ponta dos dedos até obter uma farofa. Acrescente o ovo e a água, misturando rapidamente. Forme uma bola e a envolva em filme plástico. Deixe na geladeira por 30 minutos.

2 Divida a massa em seis porções iguais e forre as fôrmas. Com um garfo, faça furos no fundo da massa. Aqueça o forno em temperatura média.

3 Cubra com papel-alumínio e asse por 15 minutos ou até a massa ficar firme. Retire o papel e leve ao forno por mais 5 minutos. Reserve.

Recheio

1 Junte o azeite, a cebola, a hortelã, o sal e a abobrinha e refogue em fogo alto, mexendo às vezes, por 8 minutos. Distribua nas fôrmas.

2 Misture bem o creme de leite com o suco de limão e os ovos. Espalhe sobre o refogado e asse por 25 minutos ou até ficar firme. Desenforme e sirva.

miniquiche de funghi secchi

fácil

6 unidades

501 calorias por unidade

INGREDIENTES

Massa

- 1 1/2 (xícara) de **farinha de trigo**
- 1/2 (xícara) de **manteiga** gelada picada
- 3 (colher) (sopa) de **água** gelada
- 1 (colher) (chá) de **sal**
- 1 **ovo**

Recheio

- 2 1/2 (xícara) de **água** quente
- 3/4 (xícara) de **leite**
- 1/2 (xícara) de **vinho branco seco**
- 1/3 (xícara) de **parmesão** ralado
- 3 (colher) (sopa) de **manteiga**
- 1/2 (colher) (chá) de **sal**
- 30 g de **cogumelo seco** (funghi secchi)
- 4 **ovos**
- 1 **cebola** picada
- 1 pitada de **pimenta-do-reino**

Acessórios

- 6 **fôrmas de fundo removível** com 12 cm de diâmetro

PREPARO

Massa

1 Misture a farinha, o sal e a manteiga até obter uma farofa. Junte o ovo e a água, misturando rapidamente. Forme uma bola e a envolva em filme plástico. Deixe na geladeira por 30 minutos.

2 Aqueça o forno em temperatura média. Divida a massa em seis porções iguais e forre as fôrmas. Com um garfo, faça furos no fundo da massa. Cubra com papel-alumínio e asse até a massa ficar firme. Retire o papel e asse por mais 5 minutos.

Recheio

1 Cubra os cogumelos com a água e deixe-os de molho por 20 minutos. Escorra e pique. Leve uma panela ao fogo médio e refogue a cebola na manteiga até ficar macia. Junte o cogumelo e cozinhe por 2 minutos. Regue com o vinho e deixe mais 2 minutos. Distribua entre as fôrmas.

2 Misture os ovos ao leite, ao sal e à pimenta. Espalhe sobre a mistura de cogumelos e polvilhe com o parmesão. Leve ao forno por 25 minutos ou até ficar firme. Desenforme e sirva.

DULLA

DICA DA BETTINA

Decore a quiche com um alho-poró cru cortado em rodelas finas. Elas não devem ser comidas, apenas enfeitam.

quiche de alho-poró

fácil

8 pedaços

332 calorias por pedaço

INGREDIENTES

Massa

- 3/4 ☕ de **farinha de trigo**
- 3/4 ☕ de **farinha de trigo integral**
- 1/2 ☕ de **manteiga** gelada picada
- 1/3 ☕ de **água**
- 1/3 🥄 (chá) de **sal**

Recheio

- 1/2 ☕ de **leite**
- 1/2 ☕ de **queijo parmesão** ralado
- 1 🥄 (sopa) de **manteiga**
- 1/2 🥄 (chá) de **sal**
- 3 **ovos**
- 2 **alhos-porós**
- 2 dentes de **alho**

Acessório

Fôrma de fundo removível de 26 cm X 17 cm

PREPARO

Massa

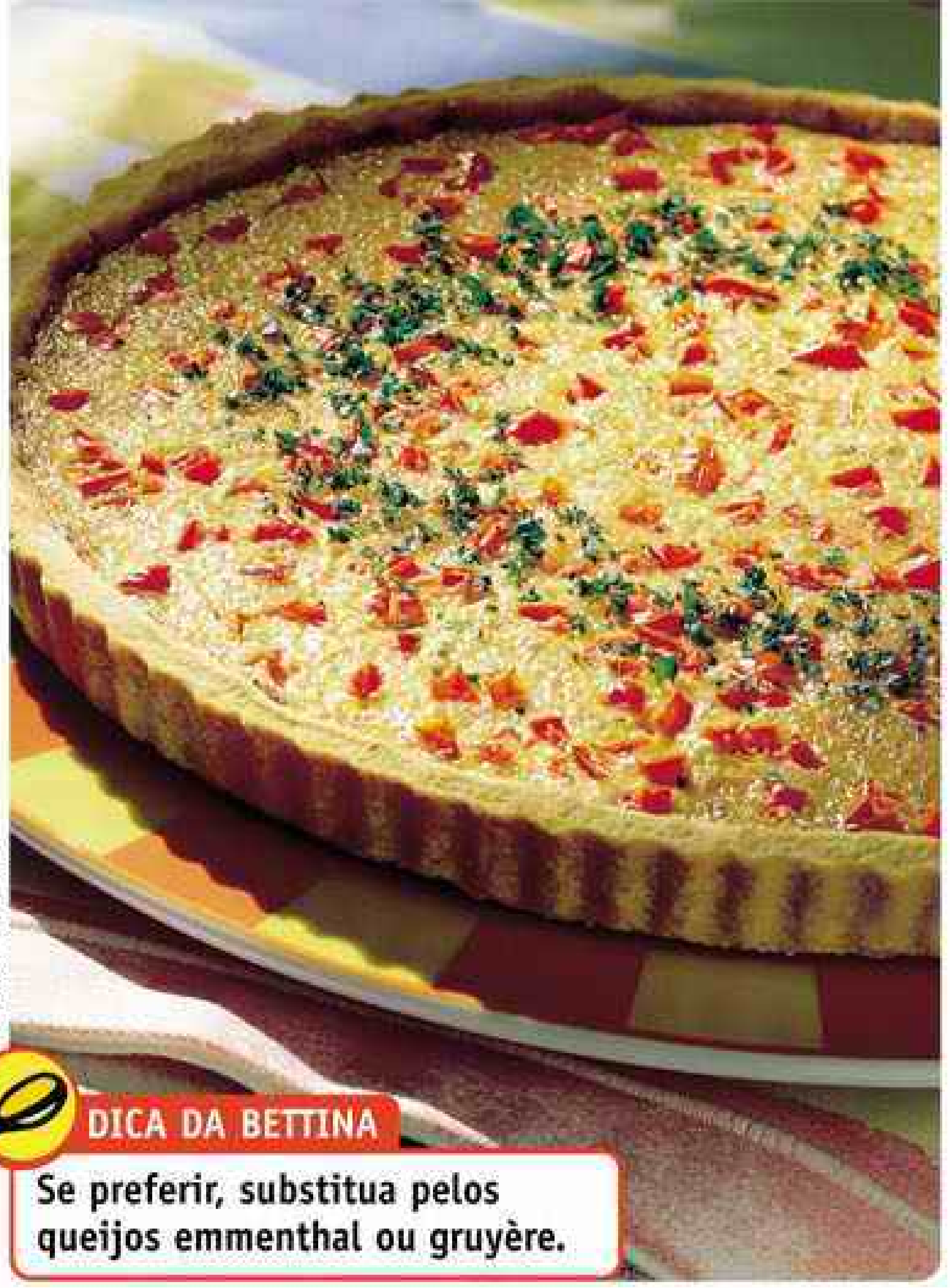
1 Peneire os dois tipos de farinha com o sal, junte a manteiga e misture com a ponta dos dedos até obter uma farofa. Adicione a água e amasse um pouco. Forme uma bola, embrulhe em filme plástico e deixe na geladeira por 15 minutos.

2 Com um rolo, abra a massa sobre o fundo da fôrma. Apare as bordas e encaixe nas laterais. Faça rolinhos com a massa restante e pressione-os nas laterais da fôrma. Apare as bordas e, com auxílio de um garfo, fure o fundo em vários lugares. Cubra com papel-alumínio e asse por cerca de 20 minutos. Retire o papel e asse novamente até dourar. Retire do forno, mas o mantenha acesso.

Recheio

Pique o alho. Numa panela, refogue-o, em fogo baixo, na manteiga. Corte o alho-poró em rodelas finas, acrescente-o ao refogado e mexa. Transfira para uma tigela e deixe esfriar. Junte os demais ingredientes e misture. Recheie a massa e asse-a por 25 minutos ou até o recheio ficar firme. Desenforme e sirva.

quiche de presunto e tomate


CLAUDIO PINHEIRO

DICA DA BETTINA

Se preferir, substitua pelos queijos emmenthal ou gruyère.

fácil

16 fatias

224 calorias por fatia

INGREDIENTES

Recheio

- 1 3/4 ☕ de **presunto** moído (200 g)
- 1 ☕ de **queijo suíço** ralado (100 g)
- 1 ☕ de **tomate** sem sementes cortado em cubos
- 2 🥄 (sopa) de **manteiga**
- 2 🥄 (sopa) de **manjericão** picado
- 1 🥄 (chá) de **orégano**
- 4 **ovos** batidos
- 1 **cebola** média picada
- 1 pitada de **sal**

Massa

- 2 ☕ de **farinha de trigo**
- 3/4 ☕ de **manteiga** gelada picada
- 2 🥄 (sopa) de **água** gelada
- 1 pitada de **sal**

Acessório

Fôrma de fundo removível com 29 cm de diâmetro

PREPARO

Recheio

Numa panela derreta a manteiga em fogo baixo. Junte a cebola e refogue até ficar macia. Retire do fogo, adicione o presunto e o queijo e misture. Acrescente o ovo e o sal, mexendo bem. Reserve.

Massa

1 Junte a farinha e a manteiga e misture com um garfo até obter uma farofa. Adicione o sal e a água e mexa até a mistura ficar homogênea. Forme uma bola com a massa.

2 Aqueça o forno. Com um rolo, abra a massa sobre uma superfície polvilhada com farinha e forre a fôrma. Com o garfo, faça furos na massa e asse por 30 minutos ou até dourar ligeiramente.

3 Recheie com a mistura de presunto e queijo reservada. Asse por 8 minutos ou até ficar quase firme. Espalhe o tomate e o orégano por cima e asse até o recheio ficar firme. Polvilhe com o manjericão, desenforme e sirva.

Além de ser um lanche delicioso, esta quiche pode ser levada à mesa como entrada ou como uma refeição ligeira, acompanhada de salada de folhas.

ALFREDO FRANCO

quiche lorraine

fácil

14 fatias

315 calorias por fatia

INGREDIENTES

Massa

- 1 1/2 xícara de **farinha de trigo**
- 1/2 xícara de **manteiga**
- 3 colheres (sopa) de **água**
- 1 colher (chá) de **sal**
- 1 **ovo**

Recheio

- 1 1/4 xícara de **creme de leite** fresco
- 1 colher (sopa) de **manteiga**
- 1/2 colher (chá) de **sal**
- 1/4 colher (chá) de **noz-moscada**
- 1/4 colher (chá) de **pimenta-do-reino**
- 200 g de **bacon**
- 4 **ovos**

Acessório

Fôrma de fundo removível com 25 cm de diâmetro

PREPARO

Massa

1 Junte a farinha, o sal e a manteiga gelada picada. Misture com a ponta dos dedos até obter uma farofa. Acrescente o ovo e a água gelada e misture bem. Forme uma bola e a envolva em filme plástico. Deixe na geladeira por 30 minutos.

2 Aqueça o forno em temperatura média. Com um rolo, abra a massa sobre o fundo da fôrma e tire o excesso das bordas. Coloque o fundo na fôrma. Forme rolinhos com a massa restante e pressione-os na lateral até revesti-la. Apare as bordas e, com um garfo, faça furos no fundo da massa. Forre a massa com papel-alumínio e asse por 15 minutos ou até ficar firme. Retire o papel e leve ao forno por mais 5 minutos. Reserve.

Recheio

Derreta a manteiga em fogo alto. Pique o bacon e frite-o até dourar. Deixe escorrer sobre papel-toalha. Numa tigela, misture os outros ingredientes. Reserve. Esfarele o bacon e espalhe no fundo da massa. Cubra com a mistura reservada. Asse até o recheio ficar firme. Desenforme e sirva.

galette de abobrinha com parmesão

veja receita na página seguinte

galette de abobrinha com parmesão

fácil

12 fatias

211 calorias por fatia

INGREDIENTES

Massa

- 1 1/2 de **farinha de trigo**
- 1/2 de **manteiga** gelada picada
- 3 (sopa) de **água** gelada
- 1/2 (chá) de **açúcar**
- 1/2 (chá) de **sal**

Recheio

- 1/2 de **parmesão** ralado
- 3 (sopa) de **óleo**
- 3 (chá) de **sal**
- 1/4 (chá) de **pimenta-do-reino**
- 7 **abobrinhas** cortadas em tiras
- 2 dentes de **alho** picados
- 1 **cebola** em rodelas

Para pincelar

- 1 **ovo** batido

Acessório

Fôrma de gomos com 25 cm de diâmetro

DICA DA BETTINA
Se sobrar massa, recorte-a com um cortador de biscoito e decore a galette.

DULLA

PREPARO

Massa

Numa tigela, misture a farinha, o sal, o açúcar e a manteiga. Junte a água aos poucos, mexendo com um garfo até obter uma massa homogênea. Faça uma bola e a envolva em papel-alumínio. Leve à geladeira e deixe descansar por 30 minutos.

Recheio

1 Coloque a abobrinha num escorredor e polvilhe com duas colheres (chá) do sal. Deixe por 15 minutos. Lave e seque com papel-toalha.

2 Numa panela, refogue a cebola e o alho no óleo. Junte a abobrinha, o sal restante e a pimenta. Mexa por 3 minutos e deixe esfriar.

Montagem

Aqueça o forno em temperatura média. Forre a fôrma com papel-alumínio. Por cima, cruze duas tiras do papel dobrado. Abra a **massa** e aperte no fundo e nas laterais. Ponha o recheio e polvilhe com o parmesão. Dobre as bordas sobre o recheio. Pincele com o ovo e asse até dourar. Desenforme puxando o papel-alumínio e sirva.

galette de camarão

fácil

8 fatias

309 calorias por fatia

INGREDIENTES

Massa

- 1 1/2 de **farinha de trigo**
- 1/2 de **açúcar**
- 1/3 de **água** morna
- 3 (sopa) de **manteiga** amolecida
- 1 (chá) de **fermento biológico** seco
- 1/2 (chá) de **sal**
- 1 **ovo**

Recheio

- 1 de **água**
- 1/4 de **azeite**
- 1/4 de **maisena**
- 2 (sopa) de **coentro** picado
- 600 g de **camarão** com casca
- 3 dentes de **alho** picados
- 2 **tomates** picados
- 1 **cebola** picada
- 1 **pimentão vermelho** picado
- **Sal** a gosto

Para pincelar

- 1 **ovo** batido

PEDRO RUBENS

PREPARO

Massa

Numa tigela, misture a água, o fermento e o açúcar e deixe descansar por 10 minutos. À parte, junte a farinha ao sal. Adicione o ovo, a manteiga e a mistura de fermento. Mexa bem para formar uma massa lisa. Ponha-a numa tigela untada com manteiga, cubra e deixe descansar por 1 hora.

Recheio

1 Limpe os camarões e corte-os em pedaços, mas preserve as cascas e as cabeças. Cozinhe-as na água por 5 minutos. Coe e reserve o caldo.

2 Refogue o tomate, a cebola, o alho e o pimentão no azeite, mexendo por alguns minutos. Junte o camarão, o caldo e a maisena. Mexa e cozinhe até engrossar. Tempere com sal e com o coentro. Aqueça o forno em temperatura média.

Montagem

Abra a massa sobre o fundo de uma fôrma com 35 centímetros de diâmetro virada para cima. Recheie, deixando uma pequena borda. Dobre-a sobre o recheio. Pincele com o ovo e asse até dourar.

PEDRO RUBENS

galette de cebola e tomate

fácil

8 fatias

374 calorias por fatia

INGREDIENTES

Massa

- 1 1/2 ☕ de **farinha de trigo**
- 1/2 ☕ de **açúcar**
- 1/3 ☕ de **água** morna
- 3 🥄 (sopa) de **manteiga**
- 1 🥄 (chá) de **fermento biológico** seco
- 1/2 🥄 (chá) de **sal**
- 1 **ovo**

Recheio

- 4 🥄 (sopa) de **azeite**
- 1/2 🥄 (chá) de **alecrim**
- 200 g de **mussarela**
- 4 **tomates** médios
- 3 **cebolas** grandes
- **Sal, tomilho seco** e **pimenta-do-reino** a gosto

Para pincelar

- 1 **ovo** batido

PREPARO

Massa

Numa tigela, misture a água, o fermento e o açúcar e deixe descansar por 10 minutos. À parte, junte a farinha ao sal. Adicione o ovo, a manteiga e a mistura de fermento. Mexa até formar uma massa lisa. Ponha-a numa tigela untada com manteiga, cubra e deixe descansar por 1 hora.

Recheio

Pique a cebola e refogue-a com o tomilho em três colheres (sopa) do azeite. Abaixe o fogo e cozinhe por 1 hora, mexendo às vezes. Ponha sal, pimenta e o alecrim.

Montagem

1 Aqueça o forno em temperatura média. Abra a massa sobre o fundo de uma fôrma com 35 centímetros de diâmetro virada para cima.

2 Recheie, deixando uma pequena borda. Rale a mussarela e polvilhe-a sobre o recheio. Corte o tomate em rodelas e as coloque em círculo. Ponha mais sal, pimenta e o azeite restante. Dobre as bordas sobre o recheio, pincele com o ovo e asse até dourar.

galette de legumes

fácil

6 fatias

434 calorias por fatia

INGREDIENTES

Massa

- 1 1/2 ☕ de **farinha de trigo**
- 1/2 ☕ de **manteiga** gelada picada
- 3 🥄 (sopa) de **água** gelada
- 1/2 🥄 (chá) de **açúcar**
- 1/2 🥄 (chá) de **sal**

Recheio

- 3 🥄 (sopa) de **óleo**
- 1 🥄 (sopa) de **manjericão**
- 1/4 🥄 (chá) de **pimenta**
- 1 🥄 (chá) de **sal**
- 2 **abobrinhas**
- 2 **berinjelas**
- 2 dentes de **alho** picados
- 1 **cebola**
- 1 **pimentão vermelho** picado

Para pincelar

- 1 **ovo** batido

PREPARO

Massa

Numa tigela, misture a farinha, o sal, o açúcar e a manteiga. Junte a água aos poucos, mexendo com um garfo até obter uma massa homogênea. Faça uma bola e a envolva em papel-alumínio. Deixe na geladeira por 30 minutos.

Recheio

1 Corte a abobrinha e a berinjela em rodelas de 0,5 centímetro. Ponha-as no escorredor e polvilhe com uma colher (sopa) de sal. Deixe por 15 minutos. Lave, seque com papel-toalha e reserve.

2 Pique a cebola e refogue-a no óleo com o alho. Junte o pimentão aos legumes reservados e cozinhe. Quando estiverem macios, ponha o sal, o manjericão e a pimenta e deixe esfriar.

Montagem

Aqueça o forno em temperatura média. Abra a massa sobre o fundo de uma fôrma com 30 centímetros de diâmetro virada para cima. Recheie, mas deixe uma pequena borda. Dobre-a sobre o recheio, mantendo o centro livre. Pincele com o ovo e asse até dourar.

CLAUDIO PINHEIRO

galette de tomate e calabresa

fácil

6 fatias

532 calorias por fatia

INGREDIENTES

Massa

- 1 1/2 de **farinha de trigo**
- 1/2 de **manteiga** gelada picada
- 3 (sopa) de **água** gelada
- 1/2 (chá) de **açúcar**
- 1/2 (chá) de **sal**

Recheio

- 1 de **tomate** pelado picado
- 1/2 de **cenoura** ralada grosso
- 1/4 de **azeite**
- 1/2 (chá) de **erva-doce**
- 1/4 (chá) de **pimenta calabresa**
- 1/4 (chá) de **sal**
- 100 g de **macarrão padre-nosso**
- 1 **cebola** picada
- 1 **lingüiça calabresa defumada** moída

Para pincelar

- 1 **ovo** batido

PREPARO

Massa

Numa tigela, misture a farinha, o sal, o açúcar e a manteiga. Junte água aos poucos, mexendo com um garfo até obter uma massa homogênea. Faça uma bola e a envolva em papel-alumínio. Deixe na geladeira por 30 minutos.

Recheio

Cozinhe o macarrão em fogo alto com 1 litro de água até ficar *al dente*. Escorra e reserve. Numa panela, refogue o tomate, a cenoura, a cebola, a lingüiça, a erva-doce e o azeite, mexendo, às vezes, por 5 minutos. Junte o macarrão, mexa mais um pouco e tempere com o sal e a pimenta. Deixe esfriar.

Montagem

Aqueça o forno em temperatura média. Abra a massa sobre o fundo de uma fôrma de 35 centímetros de diâmetro virada para cima. Recheie, deixando uma pequena borda. Dobre-a sobre o recheio, mantendo o centro livre. Pincele com o ovo e asse até dourar.

tortinha de pão de fôrma com frango e curry
veja receita na página 40

ANDRE FORTES

concha de massa folhada com salmão

média dificuldade

8 fatias

676 calorias por fatia

INGREDIENTES

Recheio

1/2 xícara de **martini seco**
3 colheres (sopa) de **manteiga**
400 g de **salmão** fresco em cubos
150 g de **lula** limpa
100 g de **alho-poró**
2 talos de **erva-doce**
1 **abobrinha**
1 **batata**
1 **cenoura**
1 ramo de **alecrim**
1 **ovo** batido
Sal e **pimenta-do-reino** a gosto

Massa

2 pacotes de **massa folhada** laminada descongelada

Acessório

Fôrma com 30 cm de diâmetro

PREPARO

Recheio

1 Corte a abobrinha, a batata e a cenoura em cubos, cozinhe-os no vapor. Reserve. Corte a lula em anéis e cozinhe em água e sal por 5 minutos.

2 Corte os talos de erva-doce em cubos e o alho-poró em rodelas e refogue-os na manteiga. Junte o salmão e mexa. À parte, aqueça o martini numa concha de metal sobre fogo alto, girando-a, até a bebida ficar em chamas. Despeje sobre o salmão. Adicione os legumes reservados e mexa.

Montagem

1 Aqueça o forno em temperatura alta. Forre a fôrma com papel-manteiga, abra as massas e corte-as em dois discos com 21 centímetros de diâmetro. Ponha um dos discos na fôrma e recheie com o salmão e a lula, deixando uma pequena borda. Polvilhe sal, pimenta e alecrim.

2 Pincele a borda com o ovo. Corte tiras na massa restante e cole-as sobre a borda. Cubra com o outro disco e pincele a borda com o ovo. Cole as tiras restantes e pincele toda a torta. Asse até dourar.

empadão de abobrinha

LUIS GOMES

média dificuldade

8 fatias

529 calorias por fatia

INGREDIENTES

Massa

2 xícaras de **farinha de trigo**
2/3 xícara de **manteiga** gelada picada
1/2 xícara de **água**
Sal a gosto

Recheio

2 xícaras de folhas de **espinafre** fervido sem água
1/2 xícara de **água**
1/3 xícara de **parmesão** ralado
2 colheres (sopa) de **azeite**
1 kg de **abobrinha** sem polpa, cortada em três e cozida
200 g de **peito de frango** sem osso
1 **cebola** média picada
Sal e **pimenta-do-reino** a gosto

Molho

2 xícaras de **leite**
1/2 xícara de **farinha de trigo**
1/4 xícara de **manteiga**
1/4 xícara de **parmesão**
3 **gemas**

Para pincelar

1 **ovo**

Acessório

Fôrma de abrir com 22 cm de diâmetro

PREPARO

Massa

Misture a farinha, a manteiga e o sal. Junte a água e mexa até obter uma massa lisa. Embrulhe em filme plástico e deixe na geladeira por 30 minutos.

Recheio

Refogue o frango na metade do azeite e acrescente a água aos poucos até ficar macio. Ponha pimenta e sal. No azeite restante, frite a cebola e o espinafre. Junte o queijo. Passe tudo pelo processador.

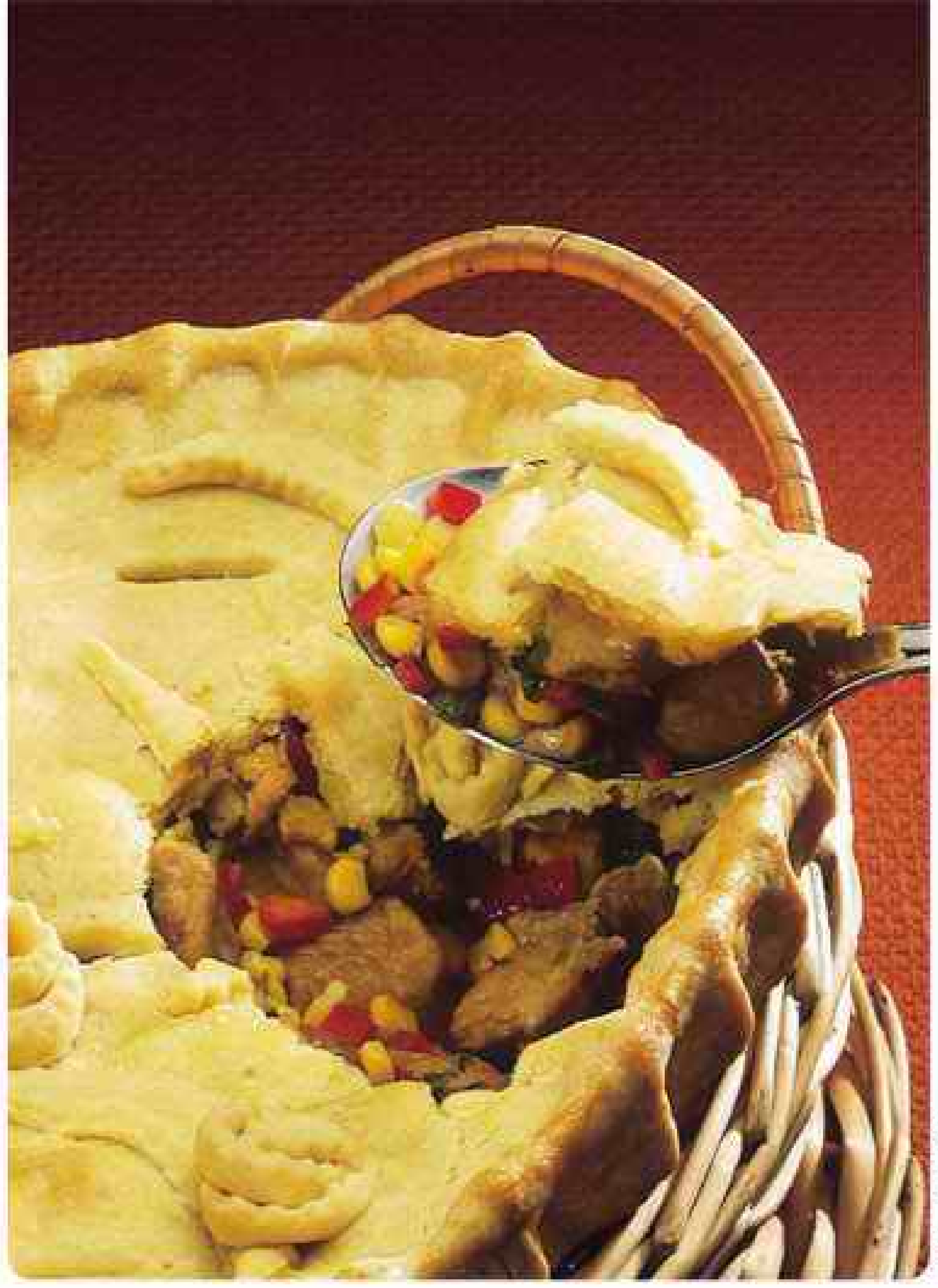
Molho

Misture bem todos os ingredientes e cozinhe em fogo baixo até engrossar. Retire dois terços de xícara do molho e misture ao recheio. Coloque a mistura nos pedaços de abobrinha. Reserve.

Montagem

Aqueça o forno em temperatura alta e abra a massa. Unte a fôrma e a forre. Recheie com as abobrinhas e o molho. Vire a borda sobre o recheio e abra a massa restante. Pincele a borda com o ovo e ponha essa parte para baixo. Aperte a borda, pincele a massa e asse até dourar.

empadão de carne de porco



JORGE BUTSUEM

média dificuldade

8 porções

548 calorias por porção

INGREDIENTES

MASSA

1 1/4 de **farinha de trigo**
1/2 de **fubá**
1/2 de **gordura vegetal** gelada
5 (sopa) de **água** gelada
1/2 (chá) de **sal**

RECHEIO

3 de **caldo de carne**
1 de **milho verde**
4 (sopa) de **manteiga**
3 (sopa) de **farinha de trigo**
1 (sopa) de **óleo**
1 1/2 (chá) de **cominho**
1/2 (chá) de **orégano**
700 g de **carne de porco** em cubos
2 dentes de **alho** amassados
1 **cebola** picada
1 **pimentão vermelho** em quadradinhos
1 **pimentão verde** em quadradinhos
1 **tomate** picado
Sal e **pimenta-do-reino** a gosto

PARA PINCELAR

1 **clara** batida

ACESSÓRIO

Refratário com 25 cm de diâmetro

PREPARO

MASSA

Misture a farinha, o fubá e o sal.
Junte a gordura e misture com duas facas até obter uma farofa. Adicione a água e amasse até formar uma massa homogênea. Envolva em filme plástico e deixe na geladeira por 30 minutos.

RECHEIO

1 Passe a carne na farinha. À parte, aqueça metade da manteiga e frite a carne. Reserve.

2 Refogue a cebola e o alho no óleo. Adicione o tomate, metade do caldo, a carne reservada, o cominho e o orégano. Cozinhe e regue com o caldo restante até a carne ficar macia e o molho engrossar. À parte, derreta a manteiga restante e refogue os pimentões. Junte à carne, adicione o milho, sal e pimenta.

MONTAGEM

Aqueça o forno em temperatura alta.
Espalhe o recheio no refratário. Abra a massa e coloque-a sobre o recheio. Dobre a borda da massa como uma tampa e pincele com a clara.
Asse até dourar e sirva em seguida.

ANTONIO RODRIGUES

DICA DA BETTINA

Se você utilizar anchova vendida a granel, deixe-a de molho em água por 15 minutos e depois abra ao meio para retirar a espinha.

empadão de cebolinha verde

média dificuldade

25 pedaços

257 calorias por pedaço

INGREDIENTES

MASSA

6 de **farinha de trigo**
1 1/2 de **água** morna
1/2 de **óleo**
1 (chá) de **sal**

RECHEIO

1 de **amêndoa**
1 de **azeitona preta** sem caroço
1 de **uva passa preta**
3/4 de **salsa** picada
2 (sopa) de **óleo**
1,5 kg de **cebolinha verde**
250 g de **filés de anchova** limpos
Sal a gosto

PARA UNTAR E PINCELAR

Óleo

ACESSÓRIO

Assadeira de 40 x 26 cm

PREPARO

MASSA

Misture a farinha ao sal. Faça um buraco no centro e junte a água e o óleo, aos poucos, com movimentos circulares de dentro para fora. Amasse até obter uma mistura homogênea. Cubra e deixe descansar por 30 minutos.

RECHEIO

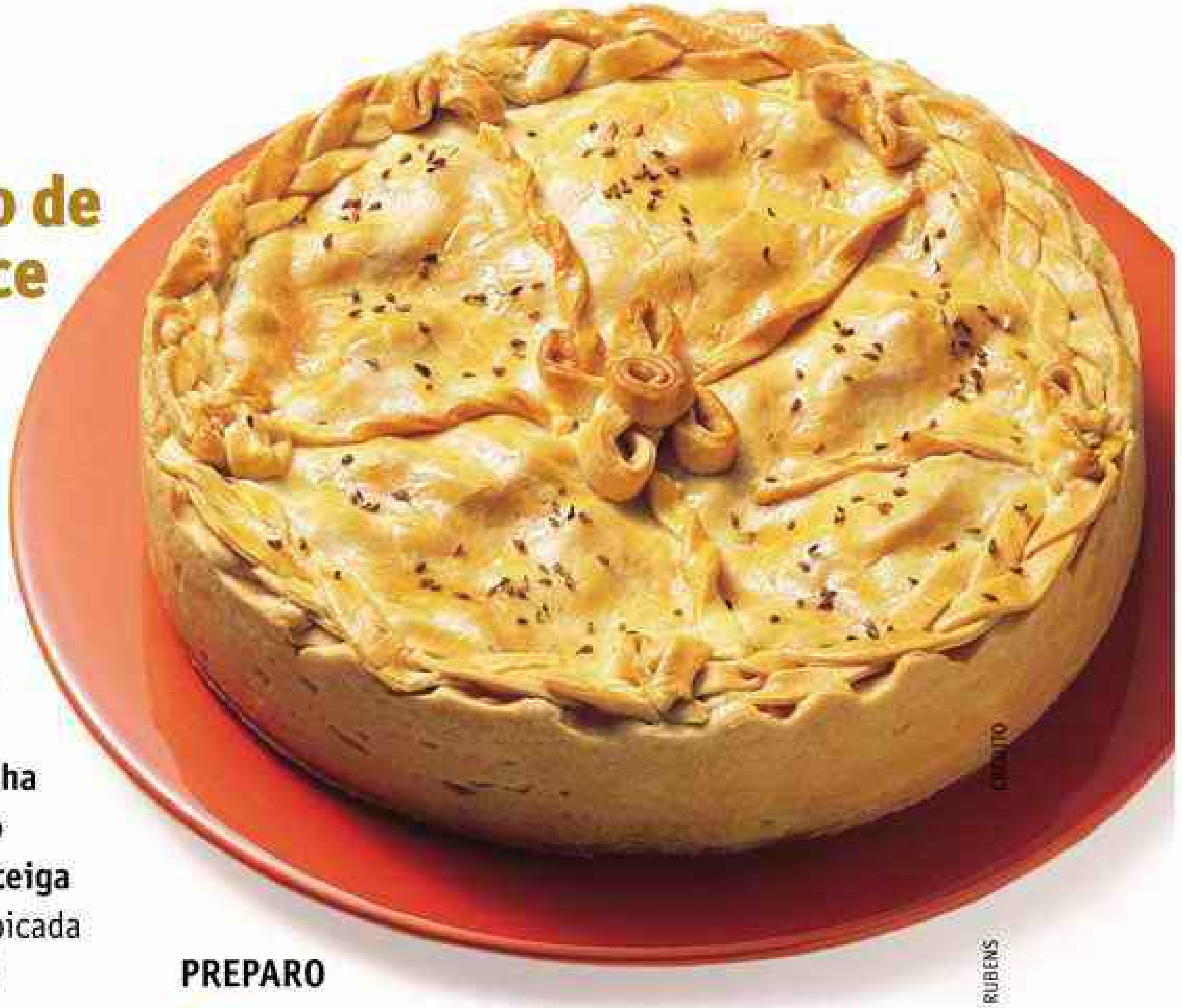
Corte a cebolinha em pequenos pedaços e cozinhe, mexendo às vezes, até ficar macia. Tire a água do cozimento com uma colher. Deixe esfriar e tempere com sal.

MONTAGEM

1 Aqueça o forno em temperatura alta. Unte a assadeira com óleo e abra metade da massa nela. Pique as amêndoas e as azeitonas e recheie a massa com elas e com a cebolinha, a anchova e as passas. Polvilhe a salsa e regue com o óleo.

2 Abra a massa restante e cubra a torta. Apare a borda e feche bem as laterais. Pincele com óleo e fure a massa com um garfo. Asse até dourar ligeiramente e sirva.

empadão de erva-doce



PEDRO RUBENS

INGREDIENTES

Massa

- 3 1/4 xícara de **farinha de trigo**
- 1 xícara de **manteiga** gelada picada
- 1/2 xícara de **água**
- **Sal** a gosto

Recheio

- 3/4 xícara de **queijo parmesão** cortado em cubos
- 2 colher (sopa) de **azeite**
- 1 kg de **erva-doce** cortada em tiras finas
- 1 **cebola** média picada
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

Para pincelar

- 1 **ovo** batido

Para polvilhar

- 1/2 colher (chá) de sementes de **erva-doce**

Acessório

- **Fôrma de abrir** com 24 cm de diâmetro

média dificuldade

16 fatias

243 calorias por fatia

PREPARO

Massa

Coloque a farinha numa superfície, faça uma depressão no centro, junte a manteiga, a água e o sal e misture com um garfo. Amasse até obter uma mistura homogênea. Faça uma bola, cubra e deixe descansar por 30 minutos.

Recheio

Cozinhe a erva-doce com um pouco de água até ficar *al dente* e escorra. Aqueça o azeite, junte a cebola e a erva-doce e refogue, mexendo sempre, por 3 minutos. Tempere com sal e pimenta.

Montagem

1 Aqueça o forno em temperatura alta. Unte a fôrma com manteiga e polvilhe com farinha. Abra dois terços da massa numa superfície polvilhada com farinha e forre a fôrma. Recheie com o refogado de erva-doce e alterne com o parmesão.

2 Abra a massa restante, cubra o empadão e feche bem. Decore com as sobras da massa. Pincele com o ovo batido e polvilhe as sementes de erva-doce. Asse até dourar. Desenforme e sirva.

empadão de frango e milho verde

PEDRO RUBENS

INGREDIENTES

Recheio

- 1/3 xícara de **salsa** picada
- 4 colher (sopa) de **maisena**
- 1 colher (sopa) de **sal**
- 1,8 kg de **peito, coxa** e **sobrecoxa de frango**
- 1 **cebola** cortada em pedaços
- 4 dentes de **alho**
- 4 **tomates** cortados em pedaços grandes
- 1 lata de **milho verde** escorrido
- 1 pitada de **pimenta-do-reino**

Massa

- 3 xícara de **farinha de trigo**
- 1/2 xícara de **gordura vegetal**
- 1/2 xícara de **leite**
- 1/2 xícara de **manteiga**
- 1 colher (chá) de **fermento em pó**
- 1/2 colher (chá) de **sal**

Para pincelar

- 1 **gema**

Acessório

- **Fôrma de abrir** com 29 cm de diâmetro

PREPARO

Recheio

1 No liquidificador, bata o tomate, a cebola, o alho, a pimenta e o sal. Coloque numa panela. Adicione o frango e cozinhe em fogo baixo até ficar macio. Retire-o da panela, desosse e corte em cubos.

2 Dissolva a maisena em um pouco de água, junte ao molho na panela e cozinhe, mexendo, até engrossar. Junte o frango, o milho e a salsa, misture e deixe esfriar.

Massa

1 Aqueça o forno em temperatura alta. Misture a farinha, o fermento e o sal. Junte a manteiga e a gordura vegetal e mexa com a ponta dos dedos até formar uma farofa. Adicione o leite e amasse até obter uma massa homogênea.

2 Abra dois terços da massa e forre a fôrma. Recheie. Abra a massa restante sobre papel-manteiga e vire sobre o recheio. Retire o papel e aperte bem as bordas. Recorte as sobras, decore o empadão e pincele com a gema. Asse até dourar.

média dificuldade

12 fatias

439 calorias por fatia

empadão de frango e tomate

CLAUDIO PINHEIRO

média dificuldade

6 fatias

647 calorias por fatia

INGREDIENTES

Massa

- 2 (xícara) de **farinha de trigo**
- 1/2 (xícara) de **gordura vegetal**
- 1 (colher) (sopa) **água**
- 1 (colher) (sopa) de **suco de limão**
- 1 (colher) (chá) de **sal**
- 1 **ovo** ligeiramente batido

Recheio

- 1 (xícara) de **água**
- 1/2 (xícara) de **farinha de trigo**
- 1,5 kg **peito** e **sobrecoxa de frango**
- 4 folhas de **louro**
- 4 **tomates** em pedaços
- 2 **cebolas** picadas
- 2 dentes de **alho** picados
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

Para pincelar

- 1 **gema** ligeiramente batida

Acessório

Fôrma de abrir com 23 cm de diâmetro

PREPARO

Massa

Peneire a farinha com o sal. Junte a gordura vegetal e misture com duas facas até obter uma farofa. Adicione o ovo, o suco de limão e a água e misture até formar uma bola. Embrulhe em filme plástico e deixe na geladeira por 30 minutos.

Recheio

1 Tempere o frango com sal e pimenta e cozinhe com a cebola, o alho, o tomate e o louro até ferver. Abaixe o fogo e cozinhe, mexendo às vezes por 30 minutos. Desfie o frango quando esfriar e reserve.

2 Bata o molho no liquidificador. Coloque numa panela e junte o frango e a farinha dissolvida na água. Cozinhe, mexendo sempre, até o molho engrossar. Deixe esfriar.

Montagem

Aqueça o forno em temperatura média. Abra dois terços da massa e forre a fôrma. Recheie. Abra a massa restante e coloque sobre o recheio, fechando bem as bordas. Decore com as sobras da massa e pincele com a gema. Asse até dourar e sirva.

empadão de legumes

FELIPE REIS

média dificuldade

14 fatias

255 calorias por fatia

INGREDIENTES

Recheio

- 2 (xícara) de **cenoura** ralada grosso
- 2 (xícara) de **palmito** em conserva
- 1 (xícara) de **ervilha** fresca
- 1 (xícara) de **caldo de galinha** quente
- 1/4 (xícara) de **azeite**
- 2 (colher) (sopa) de **farinha de trigo**
- 1 **cebola** grande picada

Massa

- 3 (xícara) de **farinha de trigo**
- 1/2 (xícara) de **manteiga** gelada picada
- 1/4 (xícara) de **água**
- 1 (colher) (chá) de **sal**
- 1 (colher) (sopa) de **gordura** vegetal
- 2 **ovos**

Para pincelar

- 1 (colher) (chá) de **café** preparado
- 1 **gema**

Acessório

Fôrma de abrir com 25 cm de diâmetro

PREPARO

Recheio

Refogue a cebola no azeite em fogo médio. Acrescente a cenoura e refogue rapidamente. Corte o palmito em rodelas e o adicione ao refogado. Junte as ervilhas e cozinhe até ficarem macias. Dissolva a farinha no caldo, junte ao recheio, misture bem e deixe engrossar um pouco.

Massa

1 Aqueça o forno em temperatura média. Numa tigela, coloque a farinha e faça uma depressão no centro. Acrescente os demais ingredientes e misture bem com um garfo. Amasse até obter uma mistura homogênea.

2 Forre a fôrma com dois terços da massa, pressionando-a com a ponta dos dedos. Apare as bordas e recheie. Com um rolo, abra a massa restante sobre uma superfície polvilhada com farinha. Cubra o empadão, pressionando as bordas para fechar bem. Misture a gema ao café e pincele a superfície da massa. Asse até dourar. Desenforme e sirva.

FOTOS: EDUARDO POZELLA

empadão de queijo e cebola

média dificuldade

12 fatias

317 calorias por fatia

INGREDIENTES

MASSA
- 2 ☕ de **farinha de trigo**
- 1/2 ☕ de **manteiga** gelada picada
- 2 🥄 (sopa) de **água** gelada
- **Sal** a gosto

RECHEIO
- 3 1/2 ☕ de **queijo cheddar** ralado
- 1/4 ☕ de **manteiga**
- 2 **batatas** cortadas em rodelas
- 2 **cebolas** em rodelas finas
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

PARA PINCELAR
- 2 🥄 (sopa) de **leite**
- 1 **ovo**

ACESSÓRIO
- **Fôrma de abrir** com 25 cm de diâmetro

PREPARO

MASSA

Junte a farinha, a manteiga e sal e misture com a ponta dos dedos até obter uma farofa. Ponha a água e amasse, formando uma bola. Envolva-a em filme plástico e deixe na geladeira por 30 minutos.

RECHEIO

Derreta metade da manteiga, junte a cebola e frite, mexendo às vezes. Tempere com sal e pimenta. À parte, frite a batata na manteiga restante, mexendo até ficar macia. Polvilhe sal e pimenta.

MONTAGEM

1 Aqueça o forno em temperatura média. Unte a fôrma com manteiga. Abra dois terços da massa sobre uma superfície polvilhada com farinha e forre a fôrma.

2 Espalhe metade do queijo no fundo da fôrma, mas deixe uma pequena borda. Cubra com parte da cebola e da batata. Repita as camadas. Abra a massa restante e cubra o recheio. Misture o ovo com o leite e pincele o empadão. Asse até dourar e sirva em seguida.

empadão de talharim

média dificuldade

12 fatias

227 calorias por fatia

INGREDIENTES

RECHEIO
- 1/3 ☕ de **bacon** picado
- 1/2 ☕ de **parmesão** ralado
- 2 🥄 (sopa) de **óleo**
- 2 🥄 (sopa) de **manjericão** picado
- 1 🥄 (chá) de **pimenta-calabresa**
- 1 kg de **tomate** sem pele e sem sementes picado
- 400 g de **carne de boi** moída
- 200 g de **talharim**
- 3 dentes de **alho** picados
- 1 **cebola** picada
- 1 copo de **requeijão** cremoso
- **Canela**, **noz-moscada** e **sal** a gosto

MASSA
- 3 ☕ de **farinha de trigo**
- 1/2 ☕ de **manteiga** gelada picada
- 1/2 ☕ de **leite**
- 1 🥄 (chá) de **fermento em pó**
- 1/2 🥄 (chá) de **sal**

PARA PINCELAR
- 2 🥄 (sopa) de **leite**
- 1 **gema**

ACESSÓRIO
- **Fôrma de abrir** com 25 cm de diâmetro

PREPARO

RECHEIO

Frite o bacon no óleo até dourar. Retire e reserve. Frite o alho e a cebola até ficarem macios. Junte a carne e refogue. Acrescente o tomate, o bacon, a canela, a noz-moscada, o manjericão, a pimenta e sal. Cozinhe em fogo médio por 5 minutos. À parte, cozinhe o talharim até ficar *al dente* e escorra.

MASSA

1 Aqueça o forno em temperatura alta. Numa tigela, coloque todos os ingredientes, exceto o leite, e misture até obter uma farofa. Faça uma depressão no centro e adicione o leite. Amasse até obter uma mistura homogênea. Forre a fôrma com uma camada fina de massa. Junte o talharim e o parmesão ao recheio. Recheie e, por cima, espalhe o requeijão.

2 Abra a massa restante e cubra o empadão. Feche bem as bordas. Pincele com a gema misturada ao leite. Asse até dourar bem e sirva.

empadão vegetariano

FOTOS: LUIS GOMES

média
dificuldade

12
fatias

369
calorias
por fatia

INGREDIENTES

Massa

- 3 ☕ de **farinha de trigo**
- 1/2 ☕ de **gordura vegetal** gelada
- 1/2 ☕ de **leite**
- 1/2 ☕ de **manteiga** gelada picada
- 1 🥄 (chá) de **fermento em pó**
- 1/2 🥄 (chá) de **sal**

Recheio

- 2 ☕ de **leite**
- 1 ☕ de **parmesão** ralado
- 1/2 ☕ de **farinha de trigo**
- 200 g de **ervilha** fresca
- 100 g de **vagem** em pedaços
- 2 **abobrinhas** cortadas em cubos
- 1 **berinjela** cortada em cubos
- 1 maço de **espinafre** (só as folhas)
- **Sal** a gosto

Para pincelar

- 1 **gema**

Acessório

Fôrma de abrir com 25 cm de diâmetro

PREPARO

Recheio

1 Cozinhe a ervilha, a vagem, a abobrinha e a berinjela com um pouco de água até ficarem *al dente*. Escorra e reserve.

2 No processador, bata o espinafre com o leite e a farinha. Coloque essa mistura na panela e cozinhe até engrossar. Misture aos legumes e deixe esfriar. Acrescente o parmesão e sal e misture novamente.

Massa

1 Aqueça o forno em temperatura alta. Misture a farinha, o fermento e sal. Junte a manteiga e a gordura vegetal e misture com a ponta dos dedos. Acrescente o leite e amasse até obter uma massa lisa. Abra parte da massa no fundo da fôrma. Apare a borda. Encaixe o aro no fundo e feche. Faça rolinhos de massa e forre a lateral, pressionando-os com os dedos. Recheie.

2 Abra a massa restante sobre papel-manteiga e vire sobre o recheio. Retire o papel e aperte bem as bordas. Decore com sobras da massa. Pincele com a gema. Asse até dourar, desenforme e sirva.

torta de alho-poró e ervas frescas

fácil

6
fatias

343
calorias
por fatia

INGREDIENTES

Massa

- 1 1/2 ☕ de **farinha de trigo**
- 6 🥄 (sopa) de **manteiga** gelada picada
- 1 pitada de **sal**

Recheio

- 1/2 ☕ de **leite**
- 2 🥄 (sopa) de **manteiga**
- 1 🥄 (sopa) de **sálvia**
- 1 🥄 (sopa) de **salsa**
- 500 g de **alho-poró** em rodelas
- 2 fatias de **bacon** picadas
- 2 **ovos** batidos
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

Acessório

Refratário com 20 cm de diâmetro e borda baixa

PREPARO

Massa

1 Aqueça o forno em temperatura alta. Peneire a farinha com o sal numa tigela. Junte a manteiga e misture com a ponta dos dedos até obter uma farofa. Umedeça com um pouco de água e amasse até formar uma mistura homogênea.

2 Aqueça o forno em temperatura média. Coloque a massa sobre uma superfície polvilhada com farinha e amasse-a ligeiramente. Abra com um rolo e forre a fôrma. Cubra com papel-alumínio e encha com feijão cru. Asse por 20 minutos. Retire o papel e o feijão e asse por mais 5 minutos.

Recheio

Enquanto a massa assa, derreta a manteiga em fogo baixo. Adicione o alho-poró, tampe e cozinhe por 15 minutos ou até ficar macio. Pique a sálvia e a salsa e ponha na panela. Junte os demais ingredientes e misture bem. Recheie a massa e asse por 30 minutos ou até a superfície ficar dourada e o recheio firme. Sirva em seguida.

torta de anchova

fácil

6 fatias

356 calorias por fatia

INGREDIENTES

MASSA

1 1/2 ☕ de **farinha de trigo**
6 🥄 (sopa) de **manteiga** gelada picada
2 1/2 🥄 (sopa) de **água**
1 pitada de **sal**

RECHEIO

4 🥄 (sopa) de **azeite**
2 🥄 (sopa) de **parmesão** ralado
1 🥄 (sopa) de **extrato de tomate**
2 🥄 (chá) de **alecrim** picado
500 g de **tomate** sem pele, picado
2 **cebolas** grandes picadas
2 dentes de **alho** amassados
2 latas de filés de **anchova** (80 g)
Sal e **pimenta-do-reino** a gosto

PARA DECORAR

Azeitonas pretas
Raminhos de **alecrim**

PARA PINCELAR

Óleo

ACESSÓRIO

Refratário com 20 cm de diâmetro

ORIGEM FRANCESA

Conhecida como pissaladière, esta torta é um prato tradicional do sul da França. De sabor intenso, o recheio é preparado com anchova, cebola, azeitonas pretas e tomate.

MARI QUEIROZ

PREPARO

MASSA

Aqueça o forno em temperatura alta. Numa tigela, junte a farinha, o sal e a manteiga e misture até obter uma farofa. Acrescente a água e misture até formar uma massa firme. Amasse um pouco sobre uma superfície polvilhada com farinha e abra a massa com um rolo. Forre a fôrma, cubra a massa com papel-alumínio e a encha com feijão cru. Asse por 15 minutos. Retire o papel e o feijão. Asse por mais 5 minutos.

RECHEIO

1 Refogue a cebola no azeite por 10 minutos. Adicione o tomate, o extrato, o alho, o alecrim, sal e pimenta. Tampe e cozinhe em fogo baixo por 20 minutos. Destampe e cozinhe por mais 10 minutos.

2 Polvilhe a massa com o parmesão e a recheie. Corte os filés ao meio pelo comprimento e forme uma grade sobre o recheio. Pincele com o óleo da anchova. Asse no forno médio por cerca de 20 minutos. Decore com as azeitonas e o alecrim. Sirva quente ou morna.

LUIZ ROBERTO PEREIRA

torta de aspargo

fácil

8 fatias

335 calorias por fatia

INGREDIENTES

MASSA

2 1/2 ☕ de **farinha de trigo**
1 ☕ de **manteiga** gelada picada
1 🥄 (sopa) de **água**
1/2 🥄 (chá) de **sal**
1 **gema**

RECHEIO

1 ☕ de **leite**
1/2 ☕ de **queijo parmesão** ralado
400 g de **aspargos** frescos
6 **ovos**
1 pitada de **noz-moscada**
Sal a gosto

ACESSÓRIO

Fôrma de abrir com 25 cm de diâmetro

PREPARO

MASSA

1 Aqueça o forno em temperatura alta. Coloque a farinha, a manteiga, a gema e o sal no processador e bata até obter uma farofa. Junte a água e bata novamente.

2 Aqueça o forno em temperatura média. Retire a mistura do processador e amasse um pouco. Forre a fôrma e a asse por cerca de 20 minutos.

RECHEIO

1 Enquanto a massa estiver assando, limpe os aspargos. Coloque-os numa panela, cubra com água, tempere com sal a gosto e cozinhe em fogo alto até ficarem *al dente*. Escorra e reserve quatro pontas para decorar.

2 Corte o restante em pedaços pequenos. Coloque-os numa tigela e misture os ingredientes restantes. Recheie a massa.

3 Leve ao forno e asse até o recheio ficar firme e a massa dourar. Desenforme, decore com os aspargos reservados e sirva.

JORGE BUTSUEM

torta de brócolis e queijo

fácil

6 pedaços

498 calorias por pedaço

INGREDIENTES

Massa

- 2 (xícara) de **farinha de trigo**
- 3/4 (xícara) de **manteiga** gelada picada
- 5 (colher) (sopa) de **água** gelada

Recheio

- 1/2 (xícara) de **queijo-de-minas** curado ralado grosso
- 4 (colher) (sopa) de **manteiga**
- 2 maços de **brócolis**
- **2 ovos** batidos
- **2 pimentões vermelhos** sem sementes picados
- **1 cebola** picada

Acessório

Refratário médio

PREPARO

Massa

Misture a farinha de trigo com a manteiga e amasse com a ponta dos dedos até obter uma farofa. Acrescente a água, uma colher de cada vez, misturando rapidamente com um garfo. Amasse para formar uma bola e a envolva em filme plástico. Deixe na geladeira por 30 minutos. Aqueça o forno em temperatura média. Forre o refratário com a massa e asse por cerca de 10 minutos.

Recheio

1 Retire os fiapos dos talos de brócolis. Corte-os em pedaços. Numa panela, derreta a manteiga em fogo médio, junte a cebola e refogue até ficar macia. Adicione o brócolis e refogue por 1 minuto ou até ficar macio e bem envolto na manteiga.

2 Espalhe o brócolis sobre a massa. Misture os ovos com o pimentão e despeje sobre os brócolis. Polvilhe a superfície com o queijo ralado. Asse até o recheio dourar e ficar firme. Sirva em seguida.

torta de carne moída e legumes

LUIS GOMES

fácil

6 fatias

548 calorias por fatia

INGREDIENTES

Massa

- 2 (xícara) de **farinha de trigo**
- 3/4 (xícara) de **manteiga** gelada picada
- 2 (colher) (sopa) de **leite**
- 1/2 (colher) (sopa) de **fermento em pó**
- 1/2 (colher) (chá) de **sal**

Recheio

- 1 (xícara) de **salsão** picado
- 1/2 (xícara) de **cenoura** picada
- 1/3 (xícara) de **queijo parmesão** ralado
- 1/4 (xícara) de **cebola** picada
- 1/4 (xícara) de **salsa** picada
- 3 (colher) (sopa) de **azeite**
- 2 (colher) (sopa) de **vinho branco seco**
- 2 (colher) (sopa) de **leite**
- 1 (colher) (sopa) de **farinha de trigo**
- 400 g de **patinho** moído
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto
- **1 ovo**

Acessório

Fôrma de abrir com 25 cm de diâmetro

PREPARO

Massa

Misture a farinha, o fermento e o sal. Junte a manteiga e misture com duas facas até obter uma farofa. Adicione o leite e amasse ligeiramente até obter uma massa lisa. Embrulhe em filme plástico e deixe na geladeira por 30 minutos.

Recheio

1 Aqueça o azeite em fogo médio, acrescente o salsão, a cenoura e a cebola e refogue, mexendo de vez em quando, até ficarem *al dente*. Adicione a carne e refogue, mexendo às vezes, até ficar dourada. Junte o vinho e deixe evaporar.

2 Misture o ovo, o leite, a farinha, o parmesão, a salsa, sal e pimenta e acrescente à carne. Misture bem.

Montagem

Aqueça o forno em temperatura alta. Abra a massa com as mãos diretamente na fôrma. Recheie. Com a massa restante, faça tirinhas de 0,5 centímetros e disponha sobre o recheio, formando uma grade. Asse até dourar, desenforme e sirva.

torta de champignon e queijo

LUIZ ROBERTO PEREIRA

fácil

16 fatias

164 calorias por fatia

INGREDIENTES

Massa

1 1/2 (xíc.) de **farinha de trigo**
1/3 (xíc.) de **manteiga**
1 (colher) (chá) de **sal**
1/2 (colher) (chá) de **fermento em pó**
1 **ovo**

Recheio

1/2 (xíc.) de **creme de leite**
1/3 (xíc.) de **queijo parmesão** ralado
2 (colheres) (sopa) de **suco de limão**
1 (colher) (sopa) de **manteiga**
500 g de **champignon** cortado em fatias
150 g de **queijo prato** picado grosso
2 **cebolas** pequenas raladas
2 dentes de **alho** amassados
Pimenta dedo-de-moça picada a gosto
Sal a gosto

Acessório

Refratário com 25 cm de diâmetro

PREPARO

Massa

Peneire a farinha com o fermento. Faça uma depressão no centro e coloque o ovo, o sal e a manteiga. Amasse até obter uma mistura homogênea. Deixe na geladeira por 30 minutos.

Recheio

Doure a cebola e o alho na manteiga. Junte o champignon, o suco de limão, sal e pimenta. Refogue por cerca de 10 minutos. Ponha o queijo prato e o creme de leite, misture e retire do fogo.

Montagem

Aqueça o forno em temperatura alta. Coloque dois terços da massa no fundo do refratário e espalhe com os dedos. Com a massa restante, forre a lateral. Com um garfo, faça furos no fundo da massa. Asse até dourar. Recheie e polvilhe o parmesão. Asse por mais 10 minutos e sirva.

DICA DA BETTINA

Você pode variar o recheio substituindo o queijo prato por ricota e o champignon por palmito.

torta de frango defumado com ameixa

DULLA

fácil

16 pedaços

397 calorias por pedaço

INGREDIENTES

Recheio

1 (xíc.) de **creme de leite**
3/4 (xíc.) de **pimentão vermelho** em conserva, escorrido e picado
2 (colheres) (sopa) de **manteiga**
2 (colheres) (sopa) de **suco de limão**
700 g de **frango defumado**
300 g de **ameixa-preta** seca sem caroço
1 **cebola** grande cortada em rodelas

Massa

2 1/2 (xíc.) de **leite**
2 (xíc.) de **farinha de trigo**
3/4 (xíc.) de **óleo**
1 (colher) (sopa) de **fermento em pó**
2 (colheres) (chá) de **sal**
3 **ovos**

Acessório

Refratário com 30 cm x 21 cm

PREPARO

Recheio

Retire os ossos e a pele do frango. Corte-o em cubos de 2 centímetros e reserve. Refogue a cebola na manteiga, em fogo baixo, por 5 minutos. Junte o frango, o pimentão, a ameixa, o suco de limão e o creme de leite. Mexa até ferver. Deixe esfriar.

Massa

No liquidificador, bata uma xícara da farinha de trigo com os demais ingredientes. Ponha a mistura numa tigela, acrescente a farinha restante e mexa até obter uma massa homogênea.

Montagem

1 Aqueça o forno em temperatura média. Coloque um pouco da massa no refratário e, por cima, espalhe uma pequena quantidade do recheio.

2 Repita a operação mais uma vez. Asse por 35 minutos ou até começar a dourar. Corte em pedaços no sentido do comprimento e sirva.

torta de frango com presunto

GOSTO AMERICANO
Esta receita é uma versão da pot pie, muito apreciada pelos americanos. Em geral tem massa só por cima, seu recheio é farto e é servida às colheradas.

LUIZ ROBERTO PEREIRA

média dificuldade

10 porções

540 calorias por porção

INGREDIENTES

Recheio

- 1 xícara de **presunto** cortado em cubos
- 2 kg de **frango** cozido
- 14 **cebolinhas brancas** cozidas

Molho

- 2 xícaras de **caldo de galinha**
- 1 xícara de **leite**
- 7 colheres (sopa) de **manteiga**
- 2 colheres (sopa) de **farinha de trigo**
- 1/2 colher (chá) de **molho inglês**
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

Massa

- 2 xícaras de **farinha de trigo**
- 2/3 xícara de **leite**
- 1/2 xícara de **manteiga**
- 3 colheres (chá) de **fermento em pó**
- 1 colher (chá) de **sal**

Para pincelar

Leite

Acessórios

Cortador de biscoito
Refratário grande

PREPARO

Recheio

Desosse o frango e corte-o em pedaços. Disponha no refratário junto com as cebolinhas e o presunto.

Molho

Derreta a manteiga em fogo médio, junte a farinha e mexa bem. Adicione o leite e o caldo, aos poucos, e cozinhe, mexendo bem até o molho engrossar. Tempere com o molho inglês, sal e pimenta. Despeje sobre o recheio.

Massa

1 Aqueça o forno em temperatura alta. Misture a farinha, o fermento e o sal. Junte a manteiga e mexa até obter uma farofa grossa. Acrescente o leite, aos poucos, e misture com um garfo.

2 Coloque a massa sobre uma superfície polvilhada com farinha e amasse. Abra a massa até ficar com 1 centímetro de espessura. Corte em rodelas com ajuda de um cortador de biscoito passado em farinha. Ponha as rodelas no refratário e pincele com leite. Asse até dourar.

LUIS GOMES

torta de queijo, ervas e tomate

fácil

6 fatias

404 calorias por fatia

INGREDIENTES

Massa

- 1 1/4 xícara de **farinha de trigo**
- 1/2 xícara de **manteiga** gelada picada
- 4 colheres (sopa) de **água** gelada
- 1 pitada de **sal**

Recheio

- 3 colheres (sopa) de **parmesão** ralado
- 1 colher (sopa) de **manjericão**
- 1 colher (chá) de **orégano** picado
- 1 colher (chá) de **tomilho** picado
- 300 g de **queijo suíço** em fatias
- 5 **tomates**

Acessório

Fôrma de abrir com 27 cm de diâmetro

PREPARO

Massa

1 Misture a farinha ao sal. Junte a manteiga e mexa com a ponta dos dedos até obter uma farofa. Adicione a água, mexendo até obter uma mistura homogênea. Forme uma bola e a envolva em filme plástico. Deixe na geladeira por 30 minutos.

2 Abra a massa sobre uma superfície polvilhada com farinha e faça um círculo grande. Ponha na fôrma e deixe na geladeira por 15 minutos.

3 Aqueça o forno em temperatura média. Forre a massa com papel-alumínio e encha com feijão cru. Asse por 15 minutos ou até dourar. Deixe esfriar e retire o papel com o feijão.

Recheio

Corte os tomates em rodelas grossas. Corte-as ao meio e deixe escorrer sobre papel-toalha por 45 minutos. Forre a massa com o queijo suíço e, por cima, disponha as fatias de tomate em círculos, sobrepondo-as. Misture as ervas com o parmesão e polvilhe sobre o tomate. Asse até o tomate ficar macio. Desenforme e sirva.

tortinha de pão de fôrma com frango ao curry

fácil

12 unidades

103 calorias por unidade

INGREDIENTES

Massa

- 1/4 de **manteiga** derretida
- 12 fatias de **pão de fôrma**

Recheio

- 3/4 de **caldo de galinha**
- 2 (sopa) de **óleo**
- 1 (sopa) de **farinha de trigo**
- 1 (chá) de **curry**
- 1 **banana** madura média, cortada em rodelas finas
- 2 dentes de **alho** amassados
- 4 sobrecoxas de **frango**
- **Sal** a gosto

Para decorar

- Rodelas de **rabanete**
- Folhas de **alface**

Acessórios

- 12 **forminhas de empada**
- **Cortador de biscoito** com 7 cm de diâmetro

EDUARDO POZELLA

PREPARO

Massa

1 Aqueça o forno em temperatura média. Com o cortador de biscoito, recorte as fatias de pão. Pincele-as com a manteiga.

2 Coloque cada fatia numa forminha, com o lado untado para baixo. Ajuste o pão no fundo e na borda das forminhas. Transfira para uma **assadeira** e asse até dourar. Desenforme e reserve.

Recheio

1 Numa panela, junte o óleo, o alho e o frango e cozinhe em fogo baixo, mexendo de vez em quando e regando com um pouco de água se necessário, até o frango ficar macio. Retire do fogo.

2 Descarte a pele do frango e o desosse. Corte-o em cubos e ponha numa panela. Ponha a farinha de trigo, o curry, o caldo de galinha e sal. Cozinhe, mexendo sempre, até engrossar. Adicione a banana.

3 Recheie as tortinhas reservadas. Distribua entre quatro pratos e decore com rabanete e alface. Sirva.

hambúrguer com mussarela de búfala

veja receita na página 45

DICA DA BETTINA
Os hambúrgueres crus podem ser congelados. Coloque um sobre o outro, separando-os com papel-manteiga e formando pilhas. Cubra então com papel-alumínio e leve ao freezer.

PEDRO RUBENS

cheesebúrguer com molho de tomate

fácil

4 unidades

603 calorias por unidade

m receita para microondas

INGREDIENTES

- 1/4 de **cebola** picada
- 2 (sopa) de **molho de soja** (shoyu)
- 400 g de **carne de boi** moída
- 200 g de **mussarela**
- 4 **pães de hambúrguer** com gergelim
- 2 fatias de **pão de fôrma**
- 1 **ovo**
- **Sal** a gosto

Molho

- 2 (sopa) de **azeite**
- 1 (sopa) de **manjericão**
- 1 lata de **tomate pelado** (400 g)
- **Sal** a gosto

Acessórios

- 2 **refratários**
- **Cortador de biscoito** com 9 cm de diâmetro

PREPARO

1 Esmigalhe o pão de fôrma e misture bem com a carne, o ovo, o sal e a cebola. Unte uma superfície lisa e o cortador de biscoito com óleo. Ponha dentro dele um quarto da **mistura** e pressione. Repita a operação com as porções restantes.

CLAUDIO PINHEIRO

2 Espalhe o shoyu no refratário. Disponha os hambúrgueres e vire-os para que umedeçam dos dois lados. Cozinhe-os no microondas, em potência alta, por 5 minutos. Reserve.

Molho

1 Em outro refratário, coloque o tomate e seu líquido, o azeite e sal. Misture e aqueça no microondas por 5 minutos. Junte o manjericão.

2 Ponha um quarto do molho sobre uma metade de pão e, por cima, o hambúrguer. Fatie a mussarela, dobre um quarto das fatias ao meio e as coloque sobre a carne. Repita a operação com as demais porções e as aqueça no microondas por 1 minuto. Cubra com o pão restante e sirva com alface.

JOSÉ ANTONIO

hambúrguer com anéis de cebola

fácil

6 unidades

417 calorias por unidade

INGREDIENTES

- 1 (sopa) de **cebola** ralada
- 1 (sopa) de **salsa** picada
- 500 g de **carne de boi** moída
- 6 **pães de hambúrguer**
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

Anéis de cebola

- 1 de **leite**
- 1/2 de **farinha de trigo**
- 1/2 (chá) de **fermento em pó**
- 2 **cebolas** médias em rodelas grossas
- **Sal** a gosto

Para fritar e untar

- **Óleo**
- **Manteiga**

PREPARO

1 Misture bem a carne moída, a cebola, a salsa, sal e pimenta a gosto. Divida a mistura em seis porções.

2 Unte com manteiga uma superfície lisa e as mãos. Modele cada porção até obter um hambúrguer.

3 Unte uma frigideira com manteiga e aqueça em fogo médio. Frite os hambúrgueres até dourarem dos dois lados. Mantenha-os aquecidos.

Anéis de cebola

1 Separe a cebola em anéis. Aqueça bastante óleo em fogo alto. Numa tigela, misture o leite, a farinha de trigo, o fermento e sal. Passe os anéis de cebola na mistura. Frite até ficarem dourados e escorra em papel-toalha.

2 Corte os pães ao meio e unte-os com manteiga. Recheie com os hambúrgueres e os anéis de cebola e sirva.

JOSÉ ANTONIO

hambúrguer com bacon e requeijão

fácil

8 unidades

473 calorias por unidade

INGREDIENTES

- 1 ☕ de **requeijão cremoso**
- 1/2 ☕ de **milho verde** em conserva escorrido
- 1/2 ☕ de **presunto** cortado em cubos
- 1 🥄 (sopa) de **cebola** ralada
- 1 🥄 (sopa) de **salsa** picada
- 500 g de **carne de boi** moída
- 8 **pães de hambúrguer** com gergelim
- 5 fatias de **bacon**
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

PARA UNTAR E FRITAR

- **Óleo**
- **Manteiga**

PREPARO

1 Misture bem a carne, a cebola, a salsa, o presunto, o milho, sal e pimenta-do-reino. Divida a mistura em oito porções.

2 Unte com manteiga uma superfície lisa e as mãos. Modele cada porção até obter um hambúrguer.

3 Passe manteiga numa frigideira e a aqueça em fogo médio. Frite os hambúrgueres até ficarem dourados dos dois lados. Mantenha-os aquecidos.

4 Coloque o bacon na frigideira e frite-o na própria gordura em fogo alto até dourar. Escorra e pique. Misture com o requeijão.

5 Corte os pães ao meio e unte-os com manteiga. Disponha os hambúrgueres e, por cima, distribua a mistura de requeijão e bacon. Sirva em seguida.

hambúrguer com mussarela de búfala

EDUARDO POZELLA

fácil

4 unidades

473 calorias por unidade

INGREDIENTES

- 1 ☕ de **tomate** sem sementes picado
- 4 🥄 (sopa) de **coentro** picado
- 1/2 🥄 (chá) de **orégano**
- 1/2 🥄 (chá) de **cominho** em pó
- 400 g de **carne de boi** moída
- 12 fatias de **mussarela de búfala** (240 g)
- 4 folhas de **alface americana** rasgadas
- 4 **pães de hambúrguer**
- 1 pitada de **pimenta-do-reino**
- **Sal** a gosto

MOLHO

- 4 🥄 (sopa) de **pepino** sem casca e cortado em cubos
- 4 🥄 (sopa) de **iogurte desnatado**
- 1/2 🥄 (chá) de **endro** (dill) fresco picado

PARA UNTAR

- **Óleo**

ACESSÓRIO

- **Cortador de biscoito** com 10 cm de diâmetro

PREPARO

1 Misture bem a carne, o tomate, o coentro, o orégano, o cominho, a pimenta e sal.

2 Unte uma superfície lisa e o cortador de biscoito com óleo. Ponha dentro dele um quarto da mistura e pressione. Repita a operação com as porções restantes.

3 Aqueça bem uma chapa em fogo alto. Pincele-a ligeiramente com óleo e reduza a chama para média. Grelhe os hambúrgueres por 5 minutos de cada lado ou até ficarem bem dourados.

4 Corte os pães ao meio e recheie cada um com pedaços de alface, um hambúrguer e três fatias de mussarela.

MOLHO

Numa tigela pequena, misture bem todos os ingredientes. Sirva os sanduíches com o molho à parte.

JOSÉ ANTONIO

hambúrguer de atum com maionese e picles

fácil

2 unidades

726 calorias por unidade

INGREDIENTES

- 1/2 (xícara) de **pão francês** esmigalhado
- 1/2 (xícara) de **maionese**
- 1/4 (xícara) de **picles** mistos picados
- 1 1/2 (colher) (chá) de **catchup**
- 1 (colher) (chá) de **cebola** bem picada
- 1/2 (colher) (chá) de **suco de limão**
- 1 lata de **atum sólido** em conserva (198 g)
- 2 **pães de hambúrguer**
- 1 **ovo** batido

PARA UNTAR

Manteiga

PREPARO

1 Numa tigela, misture o atum, o pão francês, o ovo, o catchup, a cebola, uma colher (chá) do picles e o suco de limão. Divida a mistura em duas porções.

2 Unte com manteiga uma superfície lisa e as mãos. Modele cada porção até obter um hambúrguer.

3 Unte uma frigideira com manteiga e a aqueça em fogo médio. Frite os hambúrgueres por 2 minutos de cada lado ou até ficarem dourados. Mantenha-os aquecidos. À parte, misture a maionese com o picles restante.

4 Corte cada pão ao meio, coloque o hambúrguer e, por cima, disponha a mistura de maionese e picles e sirva.

DICA DA BETTINA

O pão francês pode ser substituído pela mesma quantidade de pão de fôrma.

EDUARDO POZELLA

hambúrguer de berinjela e abobrinha

fácil

8 unidades

30 calorias por unidade

INGREDIENTES

- 4 (colher) (sopa) de **farinha de trigo**
- 2 dentes de **alho** amassados
- 1 **abobrinha** média picada
- 1 **berinjela** média

Sal a gosto

PARA UNTAR

Óleo

GOSTO ESPECIAL

Este hambúrguer fica delicioso servido com molho de iogurte. Para prepará-lo misture um copo de iogurte natural, três colheres (sopa) de açúcar, meia colher (chá) de sal e um quarto de xícara de azeite. Misture e sirva.

PREPARO

1 Descasque a berinjela e corte-a em fatias finas no sentido do comprimento. Passe sal nas fatias e deixe escorrer numa peneira por cerca de 30 minutos. Lave a berinjela, enxugue e pique bem.

2 Numa tigela, misture a berinjela picada, a abobrinha, a farinha de trigo e o alho. Tempere com sal. Divida em oito porções.

3 Unte com óleo uma superfície lisa e as mãos. Modele cada porção até obter um hambúrguer. Repita a operação com as porções restantes.

4 Unte uma frigideira antiaderente com óleo e aqueça em fogo alto. Frite os hambúrgueres em fogo baixo até ficarem dourados dos dois lados. Enfeite com pedaços de berinjela e abobrinha e sirva.

hambúrguer de carne de porco

fácil

6 unidades

226 calorias por unidade

INGREDIENTES
- 1/2 xícara de **cebola** picada
- 2 colheres (sopa) de **óleo**
- 2 colheres (sopa) de **vinagre**
- 1/2 colher (sopa) de **alecrim** fresco picado
- 400 g de **carne de porco** moída
- 5 fatias de **pão de fôrma** esmigalhado
- **Sal** a gosto

PARA UNTAR
- **Manteiga**

ACESSÓRIO
- **Cortador de biscoito** com 8 cm de diâmetro

PREPARO

1 Tempere a carne com o vinagre e sal. Reserve.

2 Em fogo médio, refogue o alecrim e a cebola no óleo, mexendo de vez em quando até a cebola ficar macia. Adicione a carne e refogue, mexendo por 3 minutos. Coloque na tigela.

3 Junte o pão de fôrma e amasse bem para obter uma mistura homogênea. Divida em seis porções.

4 Unte uma superfície lisa e o cortador de biscoito com manteiga. Ponha dentro dele um sexto da mistura e pressione. Repita a operação com as porções restantes.

5 Aqueça bem uma chapa ou frigideira grande em fogo alto. Pincele-a ligeiramente com manteiga e reduza a chama para média. Frite os hambúrgueres por 2 minutos de cada lado ou até ficarem dourados. Coloque numa travessa e sirva em seguida.

hambúrguer de cenoura

fácil

8 unidades

258 calorias por unidade

INGREDIENTES
- 1/3 xícara de **cebola** picada
- 1/4 xícara de **salsa** picada
- 3 **cenouras** médias
- 1 **maçã vermelha** sem casca e ralada grosso
- 1 **ovo**
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

PARA ENVOLVER
- 1 xícara de **farinha de rosca**

PARA UNTAR E FRITAR
- 1/2 xícara de **óleo**

PREPARO

1 Rale a cenoura e esprema para retirar o excesso de suco. Misture bem com a maçã, o ovo, a cebola, a salsa, sal e pimenta-do-reino. Divida em oito porções.

2 Unte com um pouco do óleo uma superfície lisa e as mãos. Modele cada porção até obter um hambúrguer e passe na farinha de rosca.

3 Numa frigideira antiaderente grande, coloque metade do óleo restante e aqueça em fogo alto. Frite os hambúrgueres em fogo baixo até ficarem dourados dos dois lados. Escorra em papel-toalha e sirva.

DICA DA BETTINA

Você pode servir este hambúrguer com uma salada de alface e rúcula e molho de mostarda. Para fazer o molho, misture numa tigela três colheres (sopa) de vinagre, duas colheres (sopa) de mel, duas colheres (sopa) de mostarda, meia colher (chá) de sal e meia xícara de azeite. Sirva sobre a salada.

FOTOS: EDUARDO POZELLA

hambúrguer de champignon

fácil

6 unidades

98 calorias por unidade

INGREDIENTES

1 1/2 xícara de **champignon fresco** picado
2 colheres (chá) de **azeite**
6 fatias de **pão de fôrma** sem casca, esmigalhadas
2 dentes de **alho** amassados
1 **cebola** pequena picada
1 **ovo**
Sal a gosto
PARA UNTAR
Óleo

PREPARO

1 Refogue a cebola e o alho no azeite, em fogo médio, mexendo de vez em quando até a cebola ficar macia. Retire do fogo.

2 Numa tigela, junte o champignon, o pão esmigalhado, o ovo e o refogado de cebola e alho. Misture bem e tempere com sal. Divida a mistura em seis porções.

3 Unte com óleo uma superfície lisa e as mãos. Modele cada porção até obter um hambúrguer.

4 Unte uma frigideira antiaderente com óleo e aqueça em fogo alto. Frite os hambúrgueres em fogo baixo até ficarem dourados dos dois lados. Sirva.

DICA DA BETTINA
Este hambúrguer pode ser servido com maionese. Para incrementá-la, use polpa de tomate e pimentão vermelho sem casca cortado em cubos.

hambúrguer de couve-flor

fácil

10 unidades

81 calorias por unidade

INGREDIENTES

4 xícaras de **couve-flor** separada em buquês com 1 cm do talo
1/3 xícara de **leite**
2 colheres (sopa) de **queijo parmesão** ralado
9 fatias de **pão de fôrma** sem casca, esmigalhadas
1 **ovo**
1 **gema**
Sal a gosto
PARA UNTAR
Óleo

PREPARO

1 Numa panela, coloque a couve-flor, cubra com água e cozinhe em fogo alto até ficar macia. Escorra bem.

2 Coloque a couve-flor numa tigela, junte o pão esmigalhado, o leite, o ovo, a gema, o queijo ralado e sal e misture. Divida em dez porções.

3 Unte com óleo uma superfície lisa e as mãos. Modele cada porção até obter um hambúrguer.

4 Unte uma frigideira antiaderente com óleo e aqueça em fogo médio. Frite os hambúrgueres em fogo baixo até ficarem dourados dos dois lados e sirva.

DICA DA BETTINA
Sirva este hambúrguer com maionese misturada a mostarda.

CLAUDIO PINHEIRO

hambúrguer de frango

fácil

4 unidades

127 calorias por unidade

INGREDIENTES

1 (sopa) de **molho inglês**
1 (sopa) de **orégano** seco
1 **cebola** média cortada em pedaços
1 **clara**
1 **peito de frango** pequeno, sem pele e sem osso, cortado em pedaços (260 g)
Sal a gosto

PARA UNTAR

Óleo

ACESSÓRIO

Cortador de biscoito com 8 cm de diâmetro

PREPARO

1 Bata todos os ingredientes no processador até obter uma pasta. Divida a mistura em quatro porções.

2 Unte uma superfície lisa e o cortador de biscoito com óleo. Ponha dentro dele um quarto da mistura e pressione. Repita a operação com as porções restantes.

3 Aqueça bem uma **grelha** em fogo alto. Unte-a ligeiramente com óleo e reduza a chama para média.

4 Frite os hambúrgueres por 2 minutos de cada lado ou até ficarem bem dourados. Coloque-os numa travessa e sirva.

DICA DA BETTINA
Se você não tiver uma grelha, use uma chapa ou uma frigideira grande.

JORGE BUTSUEM

hambúrguer de lentilha

fácil

6 unidades

377 calorias por unidade

INGREDIENTES

3 (xícaras) de **água**
2 (xícaras) de **lentilha**
1/2 (xícara) de **farinha de trigo integral**
2 (sopa) de **manteiga**
12 folhas de **alface**
12 rodelas de **tomate**
6 **pães de hambúrguer**
3 dentes de **alho** picados
1 **cebola** pequena picada
1 **ovo**
Sal a gosto

PARA UNTAR

Óleo

ACESSÓRIO

Assadeira grande

PREPARO

1 Coloque a lentilha numa panela, cubra com água e cozinhe em fogo alto por 45 minutos ou até ficar macia. Escorra e transfira para uma tigela.

2 Acrescente a farinha de trigo e o ovo e misture até obter uma massa firme (se necessário, ponha mais farinha). Reserve.

3 Aqueça o forno em temperatura média. Unte a assadeira com óleo.

4 Numa frigideira, frite a cebola e o alho na manteiga, em fogo médio, mexendo de vez em quando até a cebola ficar macia. Adicione à massa de lentilha e misture. Tempere com sal e divida em seis porções.

5 Unte uma superfície lisa e as mãos com óleo. Modele cada porção até obter um hambúrguer. Ponha-os na assadeira e asse por 30 minutos.

6 Corte os pães ao meio. Recheie-os com duas folhas de alface, um hambúrguer e duas rodelas de tomate. Sirva.

CLAUDIO PINHEIRO

hambúrguer de salmão

fácil

4 unidades

231 calorias por unidade

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de **cebola** bem picada
- 1 colher (chá) de **endro** (dill) picado
- 1/2 colher (chá) de **casca de limão** ralada
- 500 g de **filé de salmão** fresco bem picado
- 1 **ovo**
- **Sal** a gosto

PARA UNTAR

Óleo

ACESSÓRIO

Cortador de biscoito com 8 cm de diâmetro

PREPARO

1 No processador, bata o salmão até obter uma pasta. Acrescente os demais ingredientes e misture bem.

2 Unte uma superfície lisa e o cortador de biscoito com óleo. Ponha dentro dele um quarto da mistura e pressione. Repita a operação com as porções restantes.

3 Aqueça bem uma grelha em fogo alto. Pincele-a ligeiramente com óleo e reduza a chama para média.

4 Frite os hambúrgueres por 2 minutos de cada lado ou até ficarem dourados. Coloque numa travessa e sirva em seguida.

OPÇÃO

Se quiser, substitua o endro por salsa ou coentro picados.

EDUARDO POZELLA

hambúrguer de tofu e espinafre

fácil

8 unidades

55 calorias por unidade

INGREDIENTES

- 2 xícaras de folhas de **espinafre**
- 1 xícara de **tofu** picado
- 4 colheres (sopa) de **farinha de trigo**
- 1 colher (chá) de **molho de soja** (shoyu)
- 1 dente de **alho** amassado
- **Sal** a gosto

PARA UNTAR

Óleo

DICA DA BETTINA

Para dar a quantidade certa, as folhas de espinafre devem ser bem apertadas na xícara.

PREPARO

1 Lave as folhas de espinafre e leve-as ao fogo baixo para que cozinhem na própria água até ficarem macias. Escorra e deixe esfriar. Esprema e pique bem.

2 Misture o espinafre, o tofu, o alho, o shoyu, a farinha de trigo e sal. Divida em oito porções.

3 Unte uma superfície lisa e as mãos com óleo. Modele cada porção até obter um hambúrguer.

4 Unte uma frigideira antiaderente com óleo e aqueça em fogo alto. Frite os hambúrgueres em fogo baixo até ficarem dourados dos dois lados. Sirva em seguida.

CLAUDIO PINHEIRO

hambúrguer vegetariano

fácil

8 unidades

107 calorias por unidade

INGREDIENTES

- 1 xícara de **pão integral** esmigalhado
- 1 xícara de **vagem** bem picada
- 1/2 xícara de **queijo parmesão** ralado
- 1/4 xícara de folhas de **hortelã**
- 1/2 colher (chá) de sal
- 2 **batatas** médias descascadas e raladas grosso
- 2 **ovos**
- 1 **abobrinha** média bem picada

PARA UNTAR

Óleo

ACESSÓRIO

Cortador de biscoito com 8 cm de diâmetro

PREPARO

1 Numa tigela, misture bem todos os ingredientes. Divida em oito porções.

2 Unte uma superfície lisa e o cortador de biscoito com óleo. Coloque uma parte da mistura no cortador e pressione. Retire o hambúrguer e reserve. Repita o procedimento com as porções restantes.

3 Aqueça uma chapa ou frigideira grande em fogo alto. Pincele-a ligeiramente com óleo e reduza a chama para média.

4 Frite os hambúrgueres por 2 minutos de cada lado ou até ficarem dourados. Coloque numa travessa e sirva.

sanduíche de lombinho canadense

veja receita na página 70

CLAUDIO PINHEIRO

beirute com molho de iogurte

fácil

4 unidades

560 calorias por unidade

INGREDIENTES

- 2 xícaras de **agrião** picado grosso
- 1/4 xícara de **gergelim** torrado
- 200 g de **peito de peru defumado**, cortado em 16 fatias
- 4 **pães sírios** (pita) médios
- 3 **tomates** médios picados grosso

Molho

- 1/4 xícara de **azeite**
- 3 colheres (sopa) de **açúcar**
- 1/2 colher (chá) de **sal**
- 1 copo de **iogurte natural**

PREPARO

1 Com uma faca afiada, abra os pães ao meio.

2 Distribua as fatias de peito de peru entre as metades de pão e, por cima, disponha o tomate e o agrião. Polvilhe com o gergelim.

Molho

1 Numa tigela média, junte todos os ingredientes e misture com uma batedor de mão até ficar homogêneo.

2 Espalhe o molho sobre o recheio e cubra com as fatias de pão restantes.

3 Coloque os beirutes em pratos e sirva em seguida.

ANDRE FORTES

minissanduíche de pepino

fácil

24 unidades

56 calorias por unidade

INGREDIENTES

- 1/4 xícara de **maionese**
- 1 colher (chá) de **hortelã** picada
- 16 fatias de **pão de fôrma**
- 1 **ovo**
- 1/2 **pepino** (60 g) com casca
- **Sal** a gosto

PREPARO

1 Cozinhe o ovo numa panela pequena com água, em fogo alto, por 10 minutos ou até ficar bem firme. Descasque e pique. Corte o pepino em rodelas bem finas.

2 Misture a maionese com o pepino, o ovo e a hortelã. Tempere com sal. Espalhe a mistura sobre metade das fatias de pão e cubra com as restantes. Corte cada sanduíche em três retângulos e sirva.

COMBINA

Se quiser, substitua a hortelã pela mesma quantidade de salsa picada e decore cada sanduíche com rodelas de pepino e folhas de hortelã ou salsa.

MAIS BONITO

Para o sanduíche ficar mais firme, depois de cada camada aperte as fatias de pão ligeiramente com as mãos.

ANTONIO RODRIGUES

sanduíche colorido

fácil

12 fatias

656 calorias por fatia

INGREDIENTES

- 1/4 ☕ de **salsa** picada
- 1/4 ☕ de **cebolinha verde** picada
- 500 g de **maionese**
- 2 latas de **atum**
- 2 **maçãs**
- 2 **pães de fôrma** sem casca
- 1 **beterraba**
- 1 **cenoura**

PARA DECORAR

- **Salsa** picada
- **Cebolinha verde** picada
- **Azeitonas verdes** recheadas

PREPARO

1 Escorra o atum e amasse com um garfo. Descasque a beterraba e passe no ralador grosso. Separadamente, faça o mesmo com a maçã e a cenoura.

2 Arrume quatro fatias de pão, lado a lado, num prato retangular e cubra com uma camada de maionese. Espalhe metade do atum por cima. Cubra com mais quatro fatias de pão, unte com a maionese e espalhe a beterraba por cima. Ponha mais uma camada de pão, unte com maionese e espalhe a maçã e o atum restante.

3 Junte a salsa e a cebolinha. Repita outra camada de pão e polvilhe com essa mistura. Repita uma camada de pão com maionese e, sobre ela, espalhe a cenoura. Finalize com uma camada de pão e unte com maionese. Decore com azeitonas, salsa e cebolinha. Sirva.

JOSÉ ANTONIO

sanduíche com bolinhas de ricota

fácil

2 unidades

425 calorias por unidade

INGREDIENTES

- 2 🥄 (sopa) de **manteiga** em temperatura ambiente
- 2 🥄 (sopa) de **salsa** picada
- 1 🥄 (sopa) de **páprica doce**
- 1 🥄 (chá) de **alcaravia** (kümmel)
- 200 g de **ricota**
- 3 folhas de **alface**
- 1 **bengala** média
- 1 **cebola** pequena
- **Sal** a gosto

PREPARO

1 Corte o pão ao meio no sentido do comprimento e reserve. Lave as folhas de alface e escorra bem. Enquanto escorrem, passe a ricota por uma peneira e pique a cebola.

2 Misture a ricota com a manteiga, o sal e a alcaravia até obter uma pasta. Faça bolinhas com a mistura de ricota e passe metade na salsa e o restante na páprica.

3 Coloque as folhas de alface sobre uma metade do pão e, por cima, distribua as bolinhas de ricota. Cubra com a outra metade do pão. Corte ao meio para servir.

DICA DA BETTINA

Você pode usar pão francês neste sanduíche.

PEDRO RUBENS

sanduíche com dois recheios

fácil

10 unidades

225 calorias por unidade

INGREDIENTES

30 fatias de **pão de fôrma** sem casca

RECHEIO DE PEPINO

1/2 (xícara) de **pepino** com casca, sem semente, ralado grosso

1/2 (xícara) de **ricota** peneirada

1/2 (sopa) de **suco de limão**

Sal e **pimenta-do-reino** a gosto

RECHEIO DE TOMATE

1/2 (xícara) de **requeijão cremoso**

1/3 (xícara) de **catchup**

1 (sopa) de **suco de limão**

PREPARO

RECHEIO DE PEPINO

Numa tigela pequena, junte o pepino, a ricota e o suco de limão e misture bem. Tempere com sal e pimenta.

RECHEIO DE TOMATE

Em outra tigela pequena, junte o requeijão, o catchup e o suco de limão e misture até obter uma pasta homogênea.

MONTAGEM

Espalhe uma colher (sopa) do recheio de tomate sobre uma fatia de pão. Cubra com outra fatia de pão e espalhe uma colher (sopa) do recheio de pepino. Por cima coloque mais uma fatia de pão. Sirva.

PREFERÊNCIA

Se quiser, substitua o pão de fôrma por pão integral. Para deixar os sanduíches mais bonitos, corte-os na diagonal para obter triângulos.

LUIS GOMES

sanduíche de camarão, frango e broto de feijão

fácil

6 unidades

383 calorias por unidade

INGREDIENTES

3 (xícaras) de **broto de feijão** (moyashi)

1/4 (xícara) de **maionese**

1 1/2 (sopa) de **molho de soja** (shoyu)

1 (sopa) de **suco de limão**

1 (chá) de **caril** (curry)

500 g de **camarão** médio

12 fatias de **pão-de-forma**

3 folhas de **alface**

1 **peito de frango** sem osso

Sal a gosto

PREPARO

1 Limpe os camarões e cozinhe no vapor. À parte, cozinhe também o peito de frango em água temperada com sal. Escorra e corte em tiras.

2 Corte a alface em tiras. Reserve. Misture o curry à maionese e espalhe sobre metade das fatias de pão. Por cima distribua a alface.

3 Numa tigela, junte o molho de soja, o suco de limão, o broto de feijão, os camarões e o frango. Tempere com sal e misture bem. Disponha esse recheio sobre metade das fatias de pão e cubra com as restantes.

JORGE BUTSUEM

sanduíche de camarão e rabanete

fácil

4 unidades

375 calorias por unidade

INGREDIENTES

- 8 (sopa) de **maionese**
- 8 **azeitonas pretas**
- 8 **camarões** grandes
- 8 folhas de **alface**
- 4 fatias de **pão integral**
- 4 **rabanetes**

Para decorar

- 4 fatias de **limão**

PREPARO

1 Limpe os camarões. Cozinhe em água ou no vapor até ficarem rosados.

2 Corte a alface em tirinhas e os rabanetes, mantendo a casca, em rodelas.

3 Espalhe a maionese sobre as fatias de pão. Por cima distribua a alface, os camarões, o rabanete e as azeitonas. Decore com as fatias de limão e sirva.

DICA DA BETTINA

Em vez de rabanete, prepare o sanduíche com nabo japonês.

JOÃO AVILA

sanduíche de cenoura e maçã

fácil

12 unidades

248 calorias por unidade

INGREDIENTES

- 1 de **maionese**
- 1/2 de **nozes** picadas
- 24 fatias de **pão de fôrma** sem casca
- 1 **cenoura** ralada grosso
- 1 **maçã verde** com casca
- **Sal** a gosto

PREPARO

1 Rale a cenoura no ralador grosso e corte a maçã em cubos.

2 Numa tigela, junte a maionese, as nozes, a cenoura e a maçã. Tempere com sal e misture bem.

3 Espalhe o recheio sobre metade das fatias de pão e cubra com as restantes. Coloque-os numa assadeira, cubra com um pano de prato úmido e deixe na geladeira por algumas horas antes de servir.

AO SERVIR

Corte os sanduíches ao meio, formando retângulos, ou na diagonal, para obter triângulos. Envolva-os em guardanapos de papel e arrume-os na bandeja.

JOSÉ ANTONIO

sanduíche de cenoura e salsão

fácil

4 unidades

196 calorias por unidade

INGREDIENTES

- 1 ☕ de **cenoura** ralada grosso
- 1/4 ☕ de **salsão** picado
- 2 🥄 (sopa) de **pimentão verde** picado
- 4 **pães redondos**
- 1 copo de **iogurte natural**
- 1 **maçã vermelha** com casca picada

Sal a gosto

PARA DECORAR

Folhas de **agrião**

PREPARO

1 Numa tigela pequena, junte a cenoura, o salsão, o pimentão, a maçã e o iogurte. Misture delicadamente e tempere com sal.

2 Corte os pães ao meio. Distribua a mistura por igual entre as quatro metades de pão. Decore com folhas de agrião e cubra com o pão restante. Sirva.

DICA DA BETTINA

Se você gosta de sabores mais acentuados, substitua a maçã vermelha por maçã verde, que é mais ácida.

JORGE BUTSUEM

sanduíche de cenoura e uva passa

fácil

4 unidades

254 calorias por unidade

INGREDIENTES

- 2/3 ☕ de **cenoura** ralada grosso
- 1/2 ☕ de **uva passa branca** pequena, sem sementes
- 2 🥄 (sopa) de **maionese**
- 4 fatias de **pão integral**
- 1 **ovo**
- 1 pitada de **canela**

PREPARO

1 Toste ligeiramente as fatias de pão. Coloque o ovo numa panela pequena, cubra com água e cozinhe em fogo alto por cerca de 10 minutos ou até ficar bem firme. Escorra, descasque e corte em rodelas.

2 Coloque as uvas passas numa tigela pequena, cubra com água quente e deixe de molho até ficarem macias. Escorra.

3 À parte, unte ligeiramente as fatias de pão com um pouco da maionese. Misture a maionese restante com a cenoura, as uvas passas e a canela e espalhe sobre as fatias de pão. Por cima, disponha as rodelas de ovo e sirva.

MAIS LEVE

Para diminuir as calorias, use somente um quarto de xícara de uva passa e não acrescente o ovo cozido. Assim cada sanduíche terá 211 calorias.

FOTOS: PEDRO RUBENS

sanduíche de cream cheese e agrião

fácil

12 unidades

234 calorias por unidade

INGREDIENTES

- 1/3 (xícara) de **manteiga** em temperatura ambiente
- 1/4 (xícara) de **cebolinha verde** picada
- 2 (colher) (chá) de **creme de leite**
- 1 (colher) (chá) de **raiz-forte** em pasta
- 24 fatias de **pão de fôrma integral**
- 1 embalagem de **cream cheese** (227 g)
- 1 maço pequeno de **agrião**
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

PREPARO

1 Lave o agrião, separe as folhas e escorra bem. Numa tigela, junte o cream cheese, o creme de leite e a raiz-forte e amasse bem. Adicione a cebolinha verde e misture.

2 Passe a manteiga nas fatias de pão. Espalhe a mistura de cream cheese sobre metade das fatias e, por cima, distribua as folhas de agrião. Polvilhe com sal e pimenta. Cubra com o pão restante. Ao servir corte as fatias ao meio, formando triâgulos.

DICA DA BETTINA
Se preferir, substitua o agrião por alface cortada em tirinhas.

sanduíche de espinafre e queijo prato

fácil

16 unidades

137 calorias por unidade

INGREDIENTES

- 2 (xícara) de folhas de **espinafre**
- 1/4 (xícara) de **manteiga** em temperatura ambiente
- 200 g de **queijo prato**
- 16 **pãezinhos redondos**
- **Sal** a gosto

PREPARO

1 Rale o queijo e reserve. Lave as folhas de espinafre e coloque-as ainda molhadas numa panela. Cozinhe em fogo alto por alguns minutos ou até que fiquem macias. Escorra e pique bem.

2 Misture o queijo com a manteiga e o espinafre. Tempere com sal. Corte cada pãozinho ao meio e recheie com a mistura de queijo e espinafre. Cubra com um pano úmido e deixe na geladeira até o momento de servir.

DICA DA BETTINA
Você também pode preparar os sanduíches com bisnagas ou pãezinhos ovais.

CLAUDIO PINHEIRO

sanduíche de lombinho canadense

fácil

2 unidades

561 calorias por unidade

INGREDIENTES

- 2 xícaras de folhas de **agrião**
- 1 xícara de **requeijão cremoso**
- 1/3 xícara de **pepino** em conserva picado
- 1/4 xícara de **catchup**
- 300 g de **lombinho canadense** cortado em fatias
- 2 **pães ciabatta**

PREPARO

1 Numa tigela, misture bem o pepino, o catchup e o requeijão até obter uma pasta. Corte os pães ao meio pelo comprimento.

2 Espalhe a pasta sobre as quatro metades e distribua o lombinho. Coloque o agrião e cubra com o pão restante. Corte cada sanduíche ao meio e sirva.

DICA DA BETTINA

Substitua o lombinho canadense por frango ou peito de peru defumado.

JOÃO AVILA

sanduíches frios

sanduíche de pasta presunto cru

fácil

7 unidades

228 calorias por unidade

INGREDIENTES

- 1/4 xícara de **leite**
- 1/4 xícara de **manteiga**
- 1 colher (sopa) de **mostarda**
- 100 g de **presunto cru**
- 14 fatias de **pão de fôrma** sem casca
- **Sal** a gosto

PREPARO

1 Pique bem o presunto cru. Acrescente o leite, a manteiga e a mostarda, tempere com sal a gosto e misture bem, até obter uma pasta homogênea.

2 Passe a pasta sobre metade das fatias de pão. Cubra com as fatias restantes. Coloque num prato ou numa bandeja e sirva.

MAIS RÁPIDO

Você também pode preparar a pasta batendo todos os ingredientes no processador.

JOSÉ ANTONIO

sanduíche de pepino e agrião

fácil

2 unidades

532 calorias por unidade

INGREDIENTES

- 1/2 (xícara) de **manteiga**
- 4 (sopa) de **salsa** picada
- 4 (sopa) de **agrião** picado
- 2 **pãezinhos trançados** com sementes de papoula
- 1 **pepino**

Para decorar

Folhas de **salsa**

PREPARO

1 Corte o pepino com casca em 20 rodelas finas. Reserve.

2 Numa tigela pequena, misture bem a manteiga com a salsa e o agrião.

3 Corte os pães ao meio e distribua a pasta sobre as duas metades inferiores dos pães.

4 Disponha 10 rodelas de pepino sobre cada uma e decore com as folhas de salsa. Cubra com o pão restante e sirva.

TROCA

Este sanduíche também fica muito saboroso se você substituir o pepino por rabanete.

JORGE BUTSUEM

sanduíche de presunto

fácil

4 unidades

290 calorias por unidade

INGREDIENTES

- 4 (sopa) de **salsa** picada
- 4 (sopa) de **manteiga**
- 1 (sopa) de **suco de limão**
- 8 fatias de **presunto**
- 4 fatias de **pão de fôrma**
- 1 **ovo**
- 1 **pepino** em conserva
- 1 **tomate**

PREPARO

1 Coloque o ovo numa panela pequena, cubra com água e cozinhe em fogo alto por cerca de 10 minutos ou até ficar bem firme. Escorra, descasque e corte em rodelas.

2 Corte o tomate em gomos e os pepinos em rodelas. Bata a salsa com a manteiga e o suco de limão até obter uma pasta.

3 Disponha as fatias de pão numa tábua e cubra-as com a pasta. Enrole as fatias de presunto e distribua sobre o pão. Intercale com os gomos de tomate e as rodelas de ovo e sirva.

JORGE BUTSUEM

sanduíche de sardinha e maçã

fácil

4 unidades

374 calorias por unidade

INGREDIENTES

4 (sopa) de **maionese**
3 (sopa) de **cebolinha verde** picada
1 (sopa) de **picles** picado
1 (sopa) de **salsa** picada
4 (chá) da **manteiga**
4 fatias de **pão preto**
1 lata de **sardinha** em conserva de óleo
1/2 **maçã vermelha**

PARA DECORAR

Fatias de **maçã** com casca

PREPARO

1 Escorra as sardinhas e pique. Descasque a maçã e corte-a também. Unte as fatias de pão com a manteiga.

2 Misture a maionese com a cebolinha verde, o picles, a sardinha e a maçã. Distribua a mistura sobre as fatias de pão. Polvilhe com a salsa, decore com as fatias de maçã e sirva.

DICA DA BETTINA

Você pode substituir a maionese por iogurte natural desnatado. Nesse caso, cada sanduíche terá 280 calorias.

JOSÉ ANTONIO

sanduíche de tofu e cebolinha verde

fácil

2 unidades

395 calorias por unidade

INGREDIENTES

1 de **queijo de soja** (tofu) esmigalhado
2 (sopa) de **salsa** picada
1 (sopa) de **molho de soja** (shoyu)
1 (sopa) de **óleo de gergelim**
4 fatias de **pão integral**
1 **cebolinha verde** picada

PARA POLVILHAR

1 **cebolinha verde** cortada em rodelas

PARA DECORAR

Folhas de **salsa**

PREPARO

1 Numa tigela pequena, junte o queijo de soja, a salsa, o molho de soja, o óleo de gergelim e a cebolinha e misture bem. Decore as bordas das fatias de pão com as folhas de salsa.

2 Distribua a mistura de queijo de soja entre as fatias. Polvilhe com a cebolinha e cubra com as fatias restantes. Sirva.

DICA DA BETTINA

A salsa picada pode ser substituída pela mesma quantidade de coentro picado. Nesse caso, decore o sanduíche também com as folhinhas.

CLAUDIO PINHEIRO

sanduíche de tomate seco e rúcula

fácil

4 unidades

538 calorias por unidade

INGREDIENTES

- 1 xícara de folhas de **rúcula** rasgadas
- 1/2 xícara de **tomate seco** picado (100 g)
- 4 colheres (sopa) de **azeitona** preta picada
- 4 colheres (sopa) de **azeite**
- 1 colher (sopa) de **vinagre**
- 10 folhas de **manjericão** rasgadas
- 1 bola de **mussarela de búfala** (180 g), cortada em fatias finas
- 1 **pão ciabatta** grande (300 g)
- 1 pitada de **sal**

PREPARO

1 Corte o pão ao meio pelo comprimento. Sobre uma das metades disponha em camadas a rúcula, a mussarela, o tomate, o manjericão e a azeitona.

2 Numa tigela média, junte o azeite, o sal e o vinagre e bata com um batedor de mão até obter uma mistura homogênea.

3 Espalhe sobre o recheio e cubra com a outra metade do pão. Corte em quatro pedaços, coloque em pratos e sirva.

SABOR DIFERENTE

Este sanduíche também fica ótimo com bengala de pão italiano.

sanduíches quentes

hot-dog no pão de fôrma

veja receita na página 79

LUIS GOMES

croissant com ovo e presunto cru

fácil

6 unidades

458 calorias unidade

INGREDIENTES

- 1/3 xícara de **leite**
- 1/2 colher (sopa) de **manteiga**
- 400 g de **presunto cru** em fatias finas
- 6 **croissants**
- 6 **ovos**
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

PREPARO

1 Numa tigela, bata ligeiramente os ovos com o leite e tempere com sal e pimenta.

2 Numa frigideira grande, coloque a manteiga e a derreta em fogo médio. Despeje a mistura de ovos, cozinhe e empurre com uma colher de pau para obter um ovo mexido cremoso.

3 Corte os croissants ao meio e recheie com os ovos mexidos e as fatias de presunto cru. Sirva.

SABOR A MAIS

Este tipo de pão tem, em geral, massa levíssima. Sobre sua origem sabe-se pouco. Acredita-se que tenha surgido na Europa, provavelmente na França ou na Hungria. É muito servido com manteiga ou geléias e neste sanduíche o pão dá um sabor especial.

MAURICIO NAHAS

hot-dog no pão de fôrma

fácil

8 unidades

364 calorias por unidade

INGREDIENTES

- 5 colheres (sopa) de **manteiga** derretida
- 3 colheres (sopa) de **mostarda**
- 8 fatias de **pão de fôrma**
- 8 fatias de **queijo prato**
- 8 **salsichas de frango**

DICA DA BETTINA

O queijo gouda também pode ser usado no preparo deste sanduíche.

PREPARO

1 Ferva as salsichas numa panela. Tampe, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 5 minutos. Escorra e reserve.

2 Misture uma colher (sopa) de manteiga com a mostarda e passe nas fatias de pão. Coloque numa assadeira sem untar.

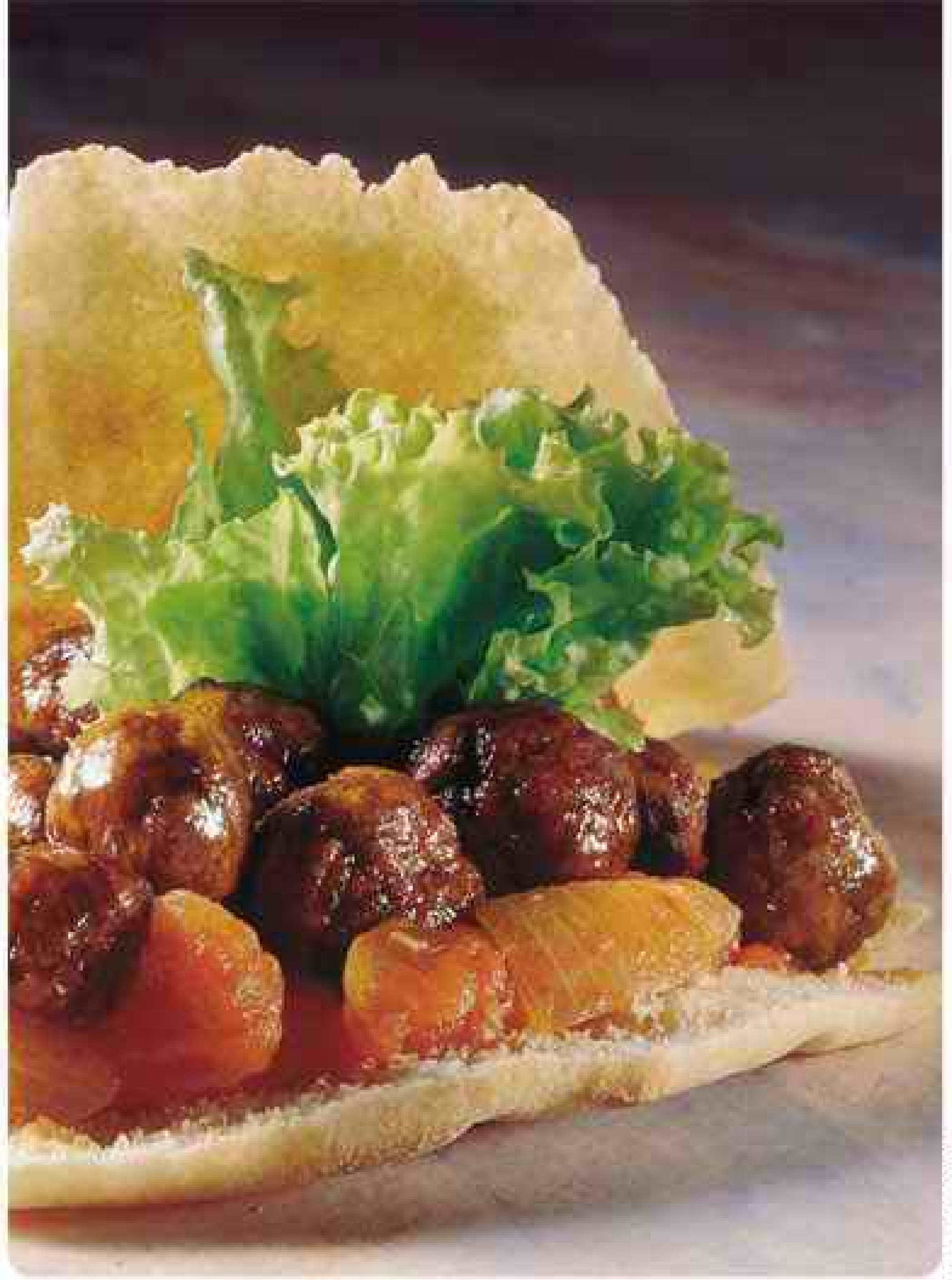
3 Aqueça o forno em temperatura alta. Cubra o pão com as fatias de queijo e coloque a salsicha diagonalmente sobre os pedaços de pão.

4 Levante as duas pontas da fatia e prenda com palitos. Derreta a manteiga restante e pincele-a sobre o pão. Asse por cerca de 5 minutos e sirva.

CAPRICHE

Prepare os sanduíches com facilidade achatando as fatias de pão com um rolo de pastel.

sanduíche com almôndega


JOSÉ ANTONIO

INGREDIENTES

- 3 de **miolo de pão** esmigalhado (150 g)
- 1 de **leite**
- 1/3 de **farinha de trigo**
- 1/2 (chá) de **casca ralada de limão**
- 500 g de **carne de boi** moída
- 10 **pães sírios** (pita)
- 1 **ovo**
- **Sal** e **pimenta-síria** a gosto

PARA FRITAR

- 2 de **óleo**

MOLHO

- 1/4 de **azeite**
- 1 kg de **tomate** maduro sem pele e sem sementes
- 3 dentes de **alho** amassados
- 1 **cebola** grande cortada em pedaços

PARA DECORAR

- **Alface**

fácil

10 unidades

435 calorias por unidade

PREPARO

1 Misture a carne moída, o ovo, a casca de limão, o miolo de pão e o leite.

2 Forme bolinhas com uma colher (chá) da mistura e passe na farinha de trigo.

3 Ponha o óleo numa frigideira funda e aqueça-o em fogo alto. Frite as almôndegas e as escorra em papel absorvente. Reserve.

MOLHO

1 Numa panela média, junte todos os ingredientes, leve ao fogo alto e, quando começar a ferver, abaixe o fogo e cozinhe por uns 10 minutos, mexendo de vez em quando. Tempere com sal e pimenta.

2 Adicione as almôndegas e deixe esfriar um pouco. Faça uma canoa com o pão sírio e ponha as folhas de alface, o molho e as almôndegas. Sirva em seguida.

JORGE BUTSUEN

sanduíche com bolinho de grão-de-bico

INGREDIENTES

- 2 de **grão-de-bico**
- 1/2 de **salsa** picada
- 6 (sopa) de **iogurte natural**
- 1 (sopa) de **cebolinha verde** picada
- 1 (chá) de **coentro** picado
- 1 (chá) de **bicarbonato de sódio**
- 6 folhas de **alface** cortadas em tiras
- 6 **pães sírios** (pita)
- 2 dentes de **alho**
- 1 **cebola** média
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

PARA FRITAR

- **Óleo**

PREPARO

1 Deixe o grão-de-bico de molho na véspera do preparo. No dia seguinte, escorra.

2 Coloque-o no processador. Acrescente a cebola e o alho. Passe duas vezes pelo processador. Transfira para uma tigela e misture a salsa, o coentro e o bicarbanato e tempere a gosto. Amasse bem e deixe descansar por 20 minutos.

3 Forme bolinhos usando quatro colheres (sopa) de massa e achate até ficarem com 7 centímetros de diâmetro. Coloque-os numa travessa.

4 À parte, aqueça o óleo numa panela. Frite dois bolinhos de cada vez por 5 minutos, virando para que dourem bem. Deixe escorrer sobre papel absorvente.

5 Misture o iogurte à cebolinha. Corte os pães ao meio e recheie com a mistura de iogurte e alface. Sirva em seguida.

fácil

12 unidades

187 calorias por unidade

prepare **ANTES**

JOSE BUTSUEM

sanduíche com carne moída e lingüiça

fácil

12 unidades

226 calorias por unidade

prepare ANTES

INGREDIENTES

- 1/3 (xícara) de **água**
- 4 (sopa) de **mostarda**
- 4 (sopa) de **salsa** picada
- 3 (sopa) de **manteiga** derretida
- 1/2 (chá) de **orégano**
- 250 g de **lingüiça fresca** sem pele
- 250 g de **carne de boi** moída
- 6 **pãezinhos** franceses
- 1 **cebola** média picada
- 1 dente de **alho**
- 1 **ovo** levemente batido
- **Pimenta-do-reino** a gosto

PREPARO

1 Corte os pãezinhos ao meio no sentido do comprimento. Retire o miolo e deixe uma casca com cerca de 0,5 centímetro.

2 Esmigalhe o miolo do pão. Coloque-o numa vasilha e junte a água, a salsa, a mostarda, o ovo, o orégano e a pimenta. Misture bem. Aqueça o forno em temperatura alta.

3 Doure a lingüiça em duas colheres (sopa) de manteiga. Junte a carne, a cebola e o alho. Mexa bem até que a lingüiça e a carne estejam cozidas. Escorra o excesso de óleo se for necessário e acrescente à mistura de ovo.

4 Divida entre as metades de pão e ponha numa assadeira sem untar. Derreta a manteiga restante e pincele sobre o recheio. Asse por 15 minutos, até que esteja bem dourado.

LUIS GOMES

sanduíche de berinjela e pimentão

fácil

8 porções

536 calorias por porção

INGREDIENTES

- 1/4 (xícara) de **maionese**
- 500 g de **mussarela de búfala**
- 2 bengalas de **pão francês**
- 2 **berinjelas** médias cortadas em fatias finas
- 2 **cebolas** cortadas em rodelas grossas
- 2 **pimentões vermelhos** médios
- 2 **pimentões amarelos** médios
- 1 dente de **alho** bem picado

PREPARO

1 Corte cada pão em quatro pedaços. Corte cada pedaço ao meio no sentido do comprimento.

2 Grelhe as fatias com o miolo virado para baixo. Reserve. À parte, esprema o alho e misture-o à maionese. Passe-a nos pães na parte grelhada.

3 Aqueça o forno em temperatura média. Corte os pimentões em tiras e grelhe-os junto com a berinjela e a cebola. Reserve.

4 Fatie a mussarela e recheie os pães com ela e com os legumes grelhados. Leve ao forno por 10 minutos e sirva morno.

DICA DA BETTINA

A grande vantagem deste tipo de sanduíche, além da praticidade, são as inovações possíveis. Experimente prepará-lo com os legumes de sua preferência.

EDUARDO POZELLA

sanduíche de frango com tomate

fácil

4 unidades

530 calorias por unidade

INGREDIENTES

- 1 (xícara) de **picles** bem escorridos e picados
- 4 (colheres) (chá) de **manteiga** em temperatura ambiente
- 4 (colheres) (chá) de **mostarda**
- 4 (colheres) (chá) de **maionese**
- 8 fatias de **pão de centeio** ou **integral**
- 8 fatias de **queijo-de-minas**
- 2 **tomates** médios firmes
- 2 **filés de frango** grelhados

PREPARO

1 Espalhe duas colheres (chá) de manteiga em um dos lados das fatias de pão. Coloque uma ao lado da outra, com o lado amanteigado para baixo.

2 Passe então meia colher (chá) de maionese e meia colher (chá) de mostarda sobre cada uma das fatias.

3 Corte os tomates em seis rodelas finas. Por cima do pão, ponha uma fatia de queijo, três rodelas de tomate, a quarta parte dos picles e um filé de frango.

4 Espalhe a maionese e a mostarda. Por cima pincele a manteiga restante e cubra com as fatias de mussarela.

5 Aqueça bem uma frigideira grande e acrescente dois sanduíches da cada vez. Aperte-os com uma escumadeira e doure por 1 minuto de cada lado.

JOSE ANTONIO

sanduíche de ovo mexido e pimentão

fácil

4 unidades

596 calorias por unidade

INGREDIENTES

- 1 (colher) (sopa) de **óleo**
- 4 (colheres) (chá) de **manteiga** em temperatura ambiente
- 8 fatias de **pão italiano**
- 8 fatias de **queijo provolone**
- 8 **ovos** batidos
- 1 **cebola** média cortada em rodelas
- 1 **pimentão verde** grande cortado em tiras de 0,5 cm
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

PREPARO

1 Espalhe a manteiga num dos lados do pão e reserve.

2 À parte, aqueça o óleo numa frigideira e frite o pimentão e a cebola por 3 minutos, mexendo sempre até a cebola ficar ligeiramente dourada.

3 Junte os ovos e continue mexendo até que estejam firmes, mas não secos. Retire do fogo e tempere com sal e pimenta.

4 Ponha quatro fatias de pão, uma ao lado da outra, com a parte amanteigada para baixo. Cubra-as com a mistura de ovo e pimentão e as fatias de queijo, dobrando-as para ficarem do tamanho do pão. Termine com as fatias de pão restantes, com o lado amanteigado para cima.

5 Aqueça bem uma frigideira e coloque dois sanduíches de cada vez. Aperte-os com uma escumadeira e doure por 2 minutos de cada lado antes de servir.

FOTOS: JORGE BUTSUEM

sanduíche de pão italiano e mussarela

fácil

6 porções

466 calorias por porção

INGREDIENTES

- 1 xícara de **azeitona** recheada
- 1/4 xícara de **queijo parmesão** ralado
- 1 colher (sopa) de **azeite**
- 250 g de **queijo mussarela** picado
- 120 g de **queijo provolone** picado
- 120 g de **queijo prato**
- 1 bengala de **pão italiano**

PREPARO

1 Misture os queijos numa tigela. Junte o azeite e misture novamente. Aqueça o forno em temperatura média.

2 Corte as pontas do pão e as descarte. Depois corte-os verticalmente em três pedaços. Abra cada pedaço ao meio no sentido do comprimento e retire o miolo.

3 Ponha numa assadeira e recheie cada pedaço de pão com os queijos. Corte as azeitonas em rodelas e coloque-as por cima do queijo. Asse por 15 minutos ou até que os queijos tenham derretido. Sirva em seguida.

VARIE

Se preferir, substitua o queijo prato por queijo estepe ou itálico.

sanduíche de queijo

fácil

8 unidades

167 calorias por unidade

INGREDIENTES

- 1 xícara de **queijo provolone** ralado
- 1/3 xícara de **pimentão verde** bem picado
- 1/4 xícara de **queijo parmesão** ralado
- 8 fatias de **pão de fôrma** sem a casca
- 2 **ovos** (clara e gema separadas)
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

PREPARO

1 Aqueça o forno em temparatura alta. Numa vasilha, misture bem as gemas, o pimentão verde e os queijos. Tempere com pimenta.

2 Bata as claras em neve com sal até o ponto de picos moles.

3 Cubra as torradas com a mistura de gemas e por cima despeje as claras batidas. Coloque numa assadeira. Asse por 12 minutos ou até que doure. Sirva imediatamente.

JOSE BUTSUEM

sanduíche de queijo e ovo

fácil

10 unidades

286 calorias por unidade

prepare ANTES

INGREDIENTES

2 1/2 (xícara) de **leite** quente
2 (colher) (sopa) de **manteiga** em temperatura ambiente
1/2 (colher) (chá) de **mostarda**
250 g de **queijo prato**
10 fatias de **pão de fôrma** sem casca cortadas em retângulos
4 **ovos**
1 rodela de **cebola**
Sal e **pimenta-do-reino** a gosto

PREPARO

1 Unte um refratário com manteiga e disponha lado a lado metade das fatias de pão. Bata no liquidificador o queijo, os ovos, o leite, a mostarda, a cebola, sal e pimenta até a mistura ficar homogênea.

2 Despeje a metade da mistura de queijo sobre o pão. Cubra com o pão restante e por cima despeje o restante da mistura de queijo. Deixe descansar por 1 hora.

3 Aqueça o forno em temperatura média. Asse os sanduíches até que estejam firmes. Sirva em seguida.

DICA DA BETTINA
Se preferir, use queijo mussarela ou estepe cortado em pedaços.

JOSE ANTONIO

sanduíche de queijo com tomate

fácil

4 unidades

417 calorias por unidade

INGREDIENTES

4 (colher) (chá) de **manteiga** em temperatura ambiente
250 g de **mussarela** cortada em 8 fatias
12 folhas de **manjericão**
8 fatias de **pão de fôrma**
2 **tomates** grandes firmes
Sal e **pimenta-do-reino** a gosto

PREPARO

1 Corte os tomates em 12 rodelas e reserve.

2 Espalhe a manteiga em um dos lados das fatias de pão. Coloque quatro delas sobre uma superfície com o lado amanteigado para baixo e cubra-as com um pedaço de queijo e três rodelas de tomate sobrepostas. Polvilhe pimenta e sal. Acrescente três folhas de manjericão.

3 Cubra com outra fatia de queijo e termine com uma segunda fatia de pão.

4 Aqueça uma frigideira grande em fogo alto e coloque dois sanduíches de cada vez. Doure por 3 minutos de cada lado, apertando com uma escumadeira, e sirva.

MAIS SAUDÁVEL
Este sanduíche também pode ser preparado com pão integral.

EDUARDO POZELLA

sanduíche de requeijão cremoso

fácil

5 unidades

266 calorias por unidade

INGREDIENTES

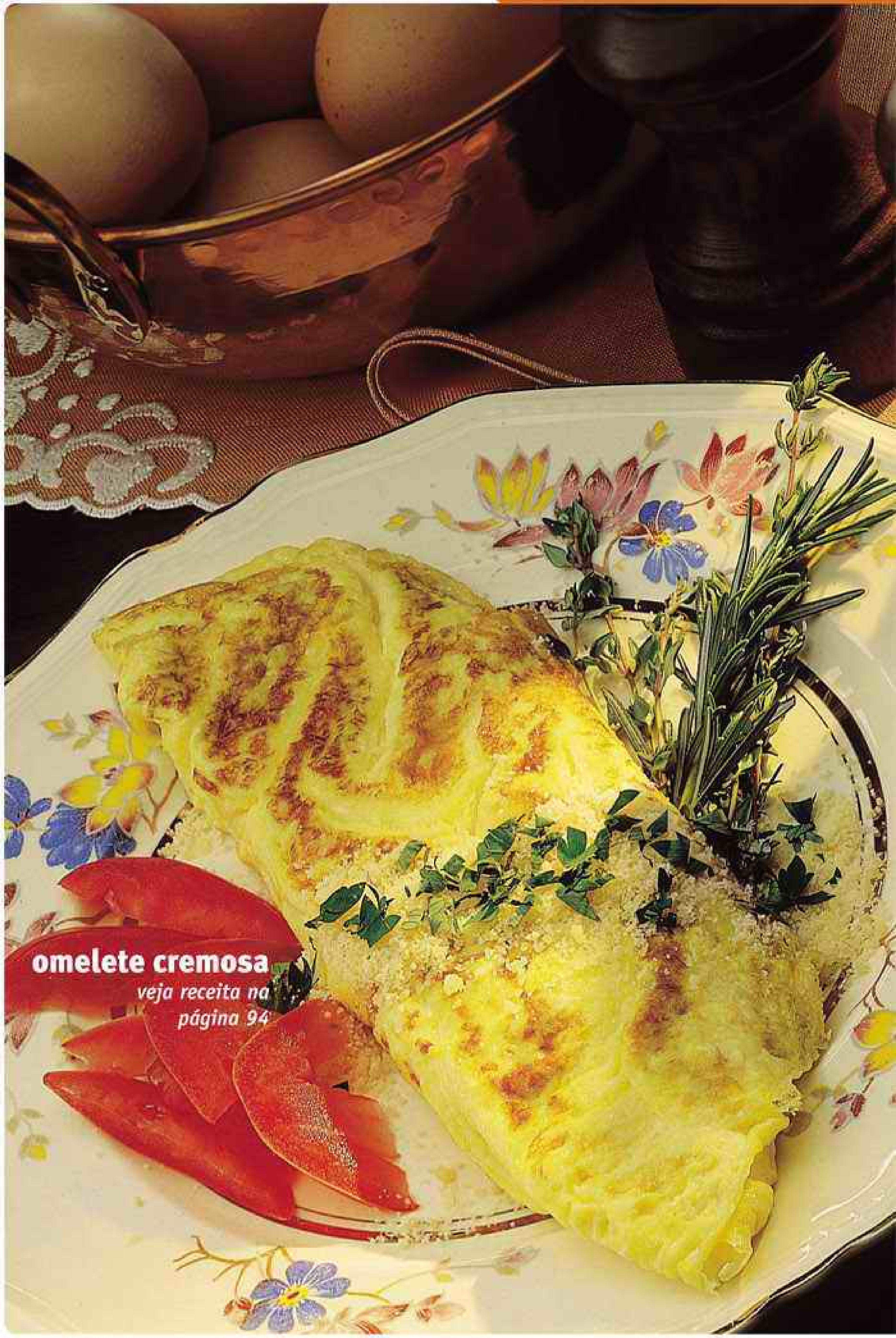
- 1/2 (xícara) de **requeijão cremoso**
- 10 (colheres) (sopa) de **queijo parmesão** ralado
- 5 fatias de **pão de fôrma**
- 1 **gema**

PREPARO

1. Aqueça o forno em temperatura alta.
2. Coloque as fatias de pão numa assadeira e doure-as ligeiramente no forno.
3. À parte, misture bem o requeijão com a gema. Passe essa mistura nas fatias de pão e polvilhe o parmesão.
4. Leve novamente ao forno e asse até dourar. Sirva em seguida.

GOSTO FRANCÊS

Este sanduíche grelhado é de origem francesa. Por lá é costume prepará-lo também com presunto.



omelete cremosa

veja receita na página 94

ANTONIO RODRIGUES

frigideira de bacalhau

média dificuldade

8 porções

332 calorias por porção

prepare ANTES

INGREDIENTES

1 xícara de **leite**
1/4 xícara de **azeite**
4 colheres (sopa) de **farinha de trigo**
2 colheres (sopa) de **coentro** picado
800 g de **bacalhau** demolhado
4 **ovos** (claras e gemas separadas)
4 **tomates** sem pele e sem sementes picados
3 dentes de **alho**
2 **cebolas** grandes
Sal e **pimenta-do-reino** a gosto

PARA DECORAR

Tomate, **pimentão** e **azeitonas pretas**

ACESSÓRIO

Refratário de 30 cm x 23 cm

PREPARO

1 Limpe o bacalhau, retirando a pele e as espinhas. Desfie e reserve. Pique o alho e a cebola e refogue-os no azeite. Junte o bacalhau, o tomate e o coentro e refogue, mexendo de vez em quando, por 20 minutos.

2 Acrescente a farinha, misture e adicione o leite. Cozinhe, mexendo às vezes, até engrossar um pouco. Tempere com sal e pimenta. Retire do fogo. Unte a fôrma com azeite e coloque a mistura de bacalhau.

3 Aqueça o forno em temperatura alta. Bata as claras em neve. Junte as gemas e bata mais.

4 Separe meia xícara dos ovos batidos e misture ao bacalhau. Cubra com o restante dos ovos batidos. Leve ao forno por cerca de 10 minutos. Retire do forno e decore com tomate, pimentão e azeitonas. Volte ao forno, asse até dourar e sirva.

DICA DA BETTINA

Para tirar o excesso de sal do bacalhau, ponha-o de molho na água e deixe na geladeira por 48 horas. Troque a água pelo menos quatro vezes por dia e escorra antes de usar.

PEDRO RUBENS

fritada de batata com espinafre

fácil

4 fatias

309 calorias por fatia

INGREDIENTES

2 xícaras de folhas de **espinafre**
1/2 xícara de **leite** morno
1/4 xícara de **queijo parmesão** ralado
2 colheres (sopa) de **azeite**
1 1/2 colher (sopa) de **manteiga**
500 g de **batata**
2 **ovos** ligeiramente batidos
Sal e **pimenta-do-reino** a gosto

DÚVIDA

As fritadas também são omeletes, só que mais consistentes. Podem ser incrementadas com legumes ou verduras, adicionados aos ovos batidos. Às vezes, depois de fritas vão ao forno para dourar.

PREPARO

1 Lave bem o espinafre. Corte as folhas ainda molhadas em tiras. Coloque numa panela, tampe e cozinhe em fogo baixo por 3 minutos ou até ficarem macias. Escorra e reserve.

2 Cozinhe as batatas até ficarem bem macias. Escorra e retire a casca. Passe-as ainda quentes pelo espremedor.

3 Acrescente a manteiga e o leite e misture bem. Adicione o ovo batido, o parmesão e o espinafre, misture bem e tempere com sal e pimenta.

4 Numa frigideira antiaderente grande, aqueça o azeite em fogo baixo. Espalhe a mistura de batata e espinafre, alisando com uma espátula. Frite por 10 minutos ou até começar a dourar.

5 Vire a fritada sobre a frigideira e frite do outro lado. Sirva quente.

ANTONIO RODRIGUES

PEDRO RUBENS

omelete cremosa

fácil

1 unidade

402 calorias

INGREDIENTES

2 1/2 (sopa) de **leite**
2 1/2 (sopa) de **queijo parmesão** ralado
1 (sopa) de **manteiga**
2 **ovos**
1 pitada de **sal**

PREPARO

1 Bata ligeiramente os ovos com um batedor manual. Acrescente o leite aos poucos até misturar bem. Tempere com sal.

2 Numa frigideira antiaderente com 24 centímetros de diâmetro derreta a manteiga em fogo alto. Abaixe o fogo e derrame a mistura de ovos e leite. Quando começar a endurecer, afaste-a da borda da frigideira com auxílio de uma espátula. Cozinhe até ficar firme, porém cremosa.

3 Polvilhe com o queijo ralado e, com a espátula, faça uma **dobra** pequena na omelete. Em seguida, faça uma segunda dobra, deixando uma borda livre.

4 Incline a frigideira sobre um **prato**, deixando a omelete escorregar. Vire-a sobre a borda livre para que a parte dourada fique para cima. Sirva.

omelete com molho de queijo

fácil

2 porções

642 calorias por porção

INGREDIENTES

MASSA

2 (sopa) de **manteiga**
2 **ovos** (claras e gemas separadas)
Sal a gosto

MOLHO

1/2 de **leite**
1 (sopa) de **farinha de trigo**
150 g de **queijo suíço** (emmenthal ou gruyère) ralado
1 pitada de **noz-moscada**

PREPARO

MASSA

1 Aqueça o forno em temperatura alta. Bata as claras em neve. Junte as gemas e bata por mais 1 minuto. Tempere com sal.

2 Numa frigideira que possa ir ao forno coloque a manteiga e aqueça em fogo baixo até derreter. Derrame a mistura de ovos na frigideira e frite até dourar a parte inferior. Retire do fogo.

3 Asse por 5 minutos no forno ou até a omelete ficar firme, porém cremosa.

MOLHO

1 Coloque o queijo numa panela e, aos poucos, junte a farinha. Devagar, adicione o leite, mexendo sempre. Junte a noz-moscada.

2 Cozinhe em fogo baixo, sem parar de mexer, até o queijo derreter e o molho engrossar.

3 Coloque a omelete num prato, dobre ao meio, regue com o molho e sirva.

JOÃO AVILA

omelete de camarão

DICA DA BETTINA
Para servir, decore a omelete com um camarão cozido e cebolinha verde cortada em rodelas.

fácil

2 porções

299 calorias por porção

INGREDIENTES

MASSA

- 1 1/2 (sopa) de **leite**
- 1/2 (chá) de **salsa** picada
- 3 **ovos** ligeiramente batidos
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

RECHEIO

- 2 (sopa) de **requeijão tipo catupiry**
- 2 (sopa) de **creme de leite**
- 1/2 (chá) de **azeite**
- 1/2 (chá) de **salsa** picada
- 1/2 (chá) de **cebolinha verde** picada
- 1/2 (sopa) de **manteiga**
- 3 **camarões** grandes, limpos e cortados ao meio pelo comprimento
- 1 dente de **alho** picado
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

PREPARO

MASSA

1 Misture os ovos, o leite e a salsa. Tempere com sal e pimenta.

2 Unte uma frigideira com manteiga e despeje a mistura. Frite em fogo médio até a omelete firmar e dourar o lado em contato com a frigideira. Reserve.

RECHEIO

1 Corte cada metade de camarão em três partes iguais e misture com o azeite, a salsa e a cebolinha. Tempere com sal e pimenta. Coloque numa panela.

2 Adicione a manteiga e o alho. Frite em fogo médio, mexendo de vez em quando até o alho dourar ligeiramente. Acrescente o requeijão e o creme de leite, misture e cozinhe até derreter.

3 Coloque o recheio na metade da omelete. Dobre a parte menor sobre o recheio e enrole com cuidado até fechar a omelete. Sirva.

ANTONIO RODRIGUES

omelete de ricota e cenoura

fácil

10 unidades

147 calorias por unidade

INGREDIENTES

MASSA

- 1/4 de **leite**
- 4 **ovos** ligeiramente batidos
- **Sal** a gosto

RECHEIO

- 1 de **ricota**
- 1/4 de **azeite**
- 1 (sopa) de **salsa** picada
- 1 (sopa) de **suco de limão**
- 1 **cebola** pequena picada
- 1 **cenoura** ralada
- **Sal** a gosto

COBERTURA

- 1 (chá) de **azeite**
- 2 **tomates** sem pele picados
- **Sal** a gosto

ACESSÓRIO

- **Refratário** grande

PREPARO

MASSA

1 Aqueça o forno em temperatura alta. Misture os ovos com o leite e sal.

2 Unte com manteiga uma frigideira grande e a aqueça em fogo baixo. Coloque uma pequena porção da mistura de ovos e frite dos dois lados até dourar. Reserve. Faça o mesmo com as omeletes restantes.

RECHEIO

Junte todos os ingredientes e misture até obter uma pasta. Espalhe-a sobre as omeletes e enrole-as. Arrume-as lado a lado no refratário.

COBERTURA

Misture todos os ingredientes e distribua sobre as omeletes. Leve ao forno para aquecer. Transfira para um prato e sirva.

LUIZ ROBERTO PEREIRA

omelete de tomate e manjericão

fácil

12 unidades

300 calorias por unidade

INGREDIENTES

Recheio

2 1/2 xícara de **tomate** sem sementes picado
Manjericão picado e **sal** a gosto

Massa

3/4 xícara de **manteiga**
1/2 xícara de **leite**
24 **ovos**
Sal a gosto

DICA DA BETTINA

Em vez de tomate, você pode usar presunto cortado em cubos, queijo prato ralado, bacon frito em pedaços ou mesmo salsa picada.

PREPARO

Recheio

Misture todos os ingredientes e reserve.

Massa

1 Numa tigela grande, bata os ovos com o leite e tempere com sal.

2 Aqueça uma frigideira grande em fogo alto e derreta uma colher (sopa) de manteiga. Adicione meia xícara da mistura de ovos e gire a frigideira para cobrir todo o fundo.

3 Com uma espátula, empurre a mistura para o centro da frigideira, deixando a parte crua escorrer para baixo.

4 Quando estiver quase cozida, mas ainda cremosa, coloque três colheres (sopa) do recheio na metade da omelete.

5 Dobre a outra metade, cozinhe por 2 minutos e passe para um prato de servir. Prepare as outras omeletes da mesma maneira.

enformados

bolo de frango com legumes

veja receita na página 105

JOÃO AVILA

assado de milho verde e lingüiça

fácil

8 fatias

619 calorias por fatia

m receita para microondas

INGREDIENTES

- 1 1/4 (xícara) de **milho verde** cozido
- 1 (xícara) de **cebola** picada
- 1 (xícara) de **creme de leite**
- 1 (xícara) de **leite**
- 1 (xícara) de **fubá**
- 1 (xícara) de **queijo prato** ralado grosso
- 3/4 (xícara) de **farinha de trigo**
- 3 (colher) (sopa) de **manteiga**
- 1 (colher) (sopa) de **suco de limão**
- 2 (colher) (chá) de **fermento em pó**
- 1/2 (colher) (chá) de **sal**
- 500 g de **lingüiça** fresca picada
- 3 **ovos**

ACESSÓRIO

Refratário redondo

PREPARO

1 Espalhe a lingüiça na fôrma. Cubra e cozinhe em potência alta, por cerca de 5 minutos. Escorra e deixe somente uma colher (sopa) de gordura. Acrescente a cebola e volte ao microondas por mais 3 minutos ou até a lingüiça ficar macia, mexendo na metade do tempo. Reserve.

2 Misture o creme de leite com o suco de limão. Junte a manteiga, o leite e os ovos e bata com uma colher de pau até a mistura ficar homogênea. Aos poucos, mexendo sempre, acrescente o fubá, a farinha de trigo, o fermento em pó e o sal.

3 Junte a lingüiça reservada, o queijo e o milho, misture e coloque na fôrma. Cozinhe no microondas, em potência média, por 15 minutos ou até que, ao enfiar um palito, ele saia seco. Deixe descansar por 10 minutos e sirva em seguida.

DICA DA BETTINA

Este prato é ótimo para um lanche rápido. A mistura de milho com lingüiça pede uma salada de agrião como acompanhamento.

LUÍS GOMES

batata ao forno

fácil

6 fatias

348 calorias por fatia

m receita para microondas

INGREDIENTES

- 1 (xícara) de **creme de leite**
- 1/2 (xícara) de **leite**
- 1/3 (xícara) de **queijo parmesão** ralado
- 1 (colher) (chá) de **alecrim** fresco picado
- 2 **batatas** grandes
- 2 **batatas-doces** médias
- **Sal** e **pimenta do-reino** a gosto

PARA UNTAR

Manteiga

ACESSÓRIO

Refratário de 21 x 21 cm

PREPARO

1 Unte o refratário com manteiga. Corte as batatas em rodelas e coloque metade na fôrma. Tempere com sal e pimenta. Cubra com metade das rodelas de batata-doce. Ponha novamente mais sal e pimenta e polvilhe com metade do alecrim.

2 Repita as camadas com o restante dos dois tipos de batata, tempere com sal e pimenta e polvilhe com o alecrim restante. Regue com o creme de leite e o leite. Polvilhe com o parmesão.

3 Cubra com filme plástico, leve ao microondas e cozinhe, em potência alta, por cerca de 18 minutos. Retire o filme plástico. Cozinhe no microodas, em potência alta, por mais 3 minutos ou até o queijo derreter. Deixe descansar por 10 minutos dentro do microondas. Sirva.

PEDRO RUBENS

bolo de abobrinha

fácil

8 fatias

280 calorias por fatia

INGREDIENTES

- 3 (xícara) de **abobrinha** em rodelas finas
- 1 (xícara) de **farinha de trigo**
- 1/2 (xícara) de **queijo parmesão** ralado
- 1/2 (xícara) de **cebola** bem picada
- 1/2 (xícara) de **óleo**
- 2 (colher) (sopa) de **salsa** picada
- 1 1/2 (colher) (chá) de **fermento** em pó
- 1/2 (colher) (chá) de **orégano**
- 4 **ovos** ligeiramente batidos
- 1 dente de **alho** picado
- **Sal** e **pimenta do-reino** a gosto

ACESSÓRIO

Refratário com 21 cm de diâmetro

PREPARO

1 Aqueça o forno em temperatura média. Unte o refratário com óleo.

2 Numa tigela, junte todos os ingredientes e misture delicadamente. Coloque a mistura na fôrma.

3 Leve ao forno e asse por 35 minutos ou até dourar. Sirva em seguida.

DICA DA BETTINA
Você pode preparar este bolo numa assadeira de 30 cm x 20 cm. Antes de levar à mesa, decore com tomates-cereja. Sirva acompanhado de uma salada de folhas mistas.

ANTONIO RODRIGUES

DICA DA BETTINA
A carne moída pode ser substituída por frango desfiado, camarão picado ou salame e queijo picados.

bolo de batata com carne moída

fácil

4 fatias

716 calorias por fatia

INGREDIENTES

RECHEIO

- 3/4 (xícara) de **purê** de tomate
- 1/4 (xícara) de **azeitona verde** cortada em lascas
- 2 (colher) (sopa) de **salsa** picada
- 2 (colher) (sopa) de **óleo**
- 250 g de **carne de boi** moída
- 1 **cebola** média picada
- 1 lata de **ervilha** escorrida
- **Sal** a gosto

MASSA

- 3/4 (xícara) de **farinha de trigo**
- 1 kg de **batata** cozida
- 1 **ovo**

PARA POLVILHAR

Farinha de rosca

PREPARO

RECHEIO

Numa frigideira média, refogue a carne no óleo, em fogo alto, até perder a cor vermelha. Adicione a cebola e misture. Junte o purê de tomate e mexa. Acrescente os demais ingredientes e reserve.

MASSA

1 Passe as batatas ainda quentes pelo espremedor. Acrescente o ovo e misture. Junte a farinha de trigo e mexa bem.

2 Limpe a frigideira e a unte com óleo. Polvilhe com farinha de rosca. Ponha metade do purê de batata e espalhe no fundo com uma colher molhada em água. Por cima, distribua o recheio.

3 Cubra com o purê restante, alisando com a colher umedecida. Polvilhe com mais farinha de rosca e regue a borda do bolo com um fio de óleo. Cozinhe em fogo baixo até dourar.

4 Vire o bolo sobre um prato e coloque-o de novo na frigideira. Cozinhe por mais 15 minutos até dourar o outro lado e sirva.

MARI QUEIROZ

bolo de carne com requeijão

média dificuldade

6 fatias

495 calorias por fatia

INGREDIENTES

- 1 1/3 xícara de **presunto** picado
- 1/3 xícara de **leite**
- 4 colheres (sopa) de **óleo**
- 1 colher (chá) de **sal**
- 1/2 colher (chá) de **pimenta-do-reino**
- 500 g de **carne de boi** moída
- 4 fatias de **pão de fôrma** picadas
- 3 dentes de **alho**
- 1 **requeijão tipo catupiry** (410 g)
- 1 **cebola** grande

MOLHO

- 2 colheres (sopa) de **azeite**
- 1/2 colher (chá) de **sal**
- 2 dentes de **alho**
- 2 **tomates** médios

Pimenta-do-reino a gosto

ACESSÓRIO

Refratário com 19 cm de diâmetro

PREPARO

1 Aqueça o forno em temperatura alta e unte a fôrma com óleo. Tempere a carne com o sal e a pimenta. Reserve.

2 Refogue o alho e a cebola picados no óleo, em fogo alto, até a cebola começar a dourar. Retire do fogo e junte à carne moída. Regue o pão com o leite. Em seguida, acrescente a carne e o presunto, misture bem e divida em duas porções.

3 Com uma das porções de carne, forre o fundo e as laterais da fôrma. Recheie com o requeijão e cubra com a outra porção de carne. Asse por 40 minutos ou até o bolo ficar dourado. Escorra o caldo e desenforme.

MOLHO

Pique o alho e coloque-o numa panela com o azeite até começar a dourar. Junte o tomate picado, o sal e pimenta. Abaixe o fogo e cozinhe por 15 minutos ou até o tomate começar a desmanchar. Regue o bolo com o molho e sirva.

bolo de frango com legumes

CLAUDIO PINHEIRO

média dificuldade

14 pedaços

233 calorias por pedaço

INGREDIENTES

- 2 xícaras de **palmito** em conserva cortado em rodelas
- 1 xícara de **cenoura** cortada em cubos
- 1 xícara de **ervilha** fresca
- 1 xícara de **vagem** em pedaços pequenos
- 2 colheres (sopa) de **óleo**
- 1 colher (sopa) de **alcaparra**
- 1 colher (sopa) de **manjericão** picado
- 1 colher (chá) de **sal**
- 1/2 colher (chá) de **caril** (curry)
- 700 g de **peito de frango**, sem pele e sem osso, em pedaços
- 10 fatias de **pão de fôrma**
- 4 **tomates** médios sem pele e sem sementes, em pedaços
- 2 **claras**
- 2 **cebolas** médias picadas
- 1 pote de **queijo cottage** (250 g)

ACESSÓRIO

Terrina de 7 cm x 11 cm x 28 cm

PREPARO

1 Em três panelas pequenas, ferva a cenoura, a ervilha e a vagem em água por 10 minutos. Escorra e reserve. Aqueça o forno em temperatura alta.

2 Unte a terrina com óleo e reserve. Numa outra panela, aqueça o óleo em fogo alto. Refogue o frango, a cebola, o manjericão, o tomate e o sal, mexendo de vez em quando, por cerca de 15 minutos. Transfira para o processador. Acrescente o pão, o queijo, o caril, a alcaparra e as claras e triture até obter uma massa homogênea.

3 Na terrina, alterne camadas de massa e de legumes (cenoura, ervilha, vagem, palmito), começando e finalizando com a massa. Asse por 40 minutos ou até o bolo ficar firme. Sirva na própria terrina quando estiver morno.

DICA DA BETTINA

Você também pode usar cenoura, vagem e ervilha congeladas. Em vez de cozinhar, passe-as em água fervente.

CLAUDIO PINHEIRO

bolo de pão com recheio de ovo

fácil

4 fatias

351 calorias por fatia

INGREDIENTES

MASSA

- 1 xícara de **tomate** sem sementes picado
- 1/2 xícara de **cebolinha verde** picada
- 1/2 xícara de **pimentão vermelho** picado
- 3 colheres (sopa) de **azeite**
- 2 colheres (sopa) de **suco de limão**
- 1 colher (chá) de **molho de pimenta**
- 3 **ovos** cozidos
- 1 **cebola** média
- 1 **pão de fôrma**

PARA DECORAR

- 2 colheres (sopa) de **maionese**
- 3 **ovos** cozidos
- **Cebolinha verde**

ACESSÓRIO

Fôrma com 13 cm de diâmetro e 8 cm de altura

PREPARO

MASSA

1 Pique a cebola e refogue-a no azeite, mexendo até ficar macia. Junte o pimentão e o tomate e cozinhe em fogo baixo, mexendo de vez em quando por cerca de 5 minutos.

2 Adicione o molho de pimenta e a cebolinha, mexa e cozinhe em fogo alto até obter uma mistura homogênea. Tire a casca do pão e passe-o no processador. Acrescente à panela, mexendo sempre, até obter uma mistura úmida. Junte o suco de limão e mexa. Tire do fogo.

3 Unte a fôrma com óleo. Coloque metade da mistura na fôrma e nivele a superfície. Corte os ovos em rodelas e os disponha sobre a massa. Cubra com a mistura restante. Pressione bem. Desenforme em um prato.

DECORAÇÃO

Espalhe a maionese no topo do bolo. Descasque os ovos e passe no processador. Distribua sobre o bolo e pressione levemente. Decore com cebolinha verde e sirva.

PEDRO RUBENS

bolo de presunto e cebola

fácil

6 fatias

425 calorias por fatia

INGREDIENTES

- 2 xícaras de **farinha de trigo**
- 2 xícaras de **presunto** picado
- 1 1/2 xícara de **cebola** picada
- 3/4 xícara de **leite**
- 1/2 xícara de **pimentão verde** picado
- 2 colheres (sopa) de **manteiga**
- 2 colheres (chá) de **fermento** em pó
- 1 copo de **iogurte** natural
- 1 **ovo**
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

ACESSÓRIO

Fôrma de abrir com 21 cm de diâmetro

PREPARO

1 Aqueça o forno em temperatura alta. Unte a fôrma com óleo e reserve.

2 Refogue a cebola e o pimentão na manteiga, em fogo médio, mexendo de vez em quando até ficarem macios.

3 À parte, misture a farinha de trigo, o fermento em pó, o leite e o ovo.

4 Unte as mãos com óleo e espalhe a mistura no fundo da fôrma. Misture o presunto com o refogado de cebola e pimentão e coloque na fôrma.

5 À parte, misture o iogurte ao sal e à pimenta e disponha essa mistura na fôrma. Asse por 30 minutos ou até dourar. Desenforme e sirva.

DICA DA BETTINA

Em vez do presunto comum, que é cozido, prepare o bolo com presunto defumado ou tender.

DICA DA BETTINA
Se quiser sirva com bifes de alcatra e pimentão vermelho grelhado.

FOTOS JOÃO AVILA

bolo grelhado de polenta com mussarela

fácil

24 pedaços

135 calorias por pedaço

INGREDIENTES

- 6 ☕ de **água**
- 1/4 ☕ de **azeite**
- 1 🥄 (sopa) de **orégano**
- 1 🥄 (sopa) de **pimenta calabresa**
- 200 g de **mussarela** ralada grosso
- 2 dentes de **alho** picados
- 1 **cebola** média picada
- 1 pacote de **flocos de milho** pré-cozido (500 g)
- **Sal** a gosto

ACESSÓRIO

Fôrma de 40 cm x 27 cm

PREPARO

1 Numa panela, refogue a cebola e o alho no azeite, em fogo médio, mexendo de vez em quando até ficarem macios.

2 Junte os flocos de milho e acrescente a água e sal aos poucos, mexendo sempre até a polenta desprender do fundo da panela. Tire do fogo.

3 Unte a assadeira com óleo e espalhe metade da polenta. Pegue um pano de prato úmido, **coloque por cima e alise** a polenta com as mãos. Retire o pano. Por cima, espalhe a mussarela e polvilhe com o orégano e a pimenta calabresa.

4 Cubra com a polenta restante, repetindo a operação com o pano de prato para alisar a superfície. Corte a polenta em quadrados e unte-os com azeite. Grelhe dos dois lados até dourar e sirva.

PEDRO RUBENS

bolo salgado de fubá

fácil

6 fatias

407 calorias por fatia

INGREDIENTES

- 1 1/2 ☕ de **cebola** picada
- 1 1/2 ☕ de **farinha de trigo**
- 1 1/2 ☕ de **fubá**
- 1 1/2 ☕ de **leite**
- 1 1/2 ☕ de **salsão** picado
- 1/3 ☕ de **manteiga** derretida
- 4 🥄 (sopa) de **pimentão vermelho** picado
- 2 🥄 (sopa) de **açúcar**
- 1 🥄 (sopa) de **sal**
- 4 🥄 (chá) de **fermento** em pó
- 1 🥄 (chá) de **orégano**
- 3 **ovos** batidos

PARA DECORAR

Azeitonas pretas

ACESSÓRIO

Fôrma de abrir com 21 cm de diâmetro

PREPARO

1 Aqueça o forno em temperatura alta. Unte a fôrma com óleo.

2 Peneire a farinha de trigo com o açúcar, o fermento em pó e o sal. Adicione o orégano, o fubá, a cebola, o salsão e o pimentão. Reserve.

3 À parte, misture os ovos com o leite e a manteiga. Acrescente aos ingredientes reservados e misture bem. Ponha na fôrma.

4 Leve ao forno e asse por cerca de 1 hora ou até dourar. Desenforme e sirva. Se desejar, decore-o com as azeitonas.

DICA DA BETTINA
Este bolo vira uma deliciosa refeição se for servido com filé de frango grelhado.

ANTONIO RODRIGUES

enformado de batata, berinjela e lingüiça

fácil

10 fatias

384 calorias por fatia

INGREDIENTES

Massa

1/2 ☕ de **leite**
1/2 ☕ de **farinha de trigo**
1/4 ☕ de **queijo parmesão** ralado
1 kg de **batata**
4 **ovos**

Recheio

1/2 ☕ de **água**
1/4 ☕ de **azeite**
1 🥄 (sopa) de **manjericão** fresco
500 g de **lingüiça** crua
400 g de **berinjela** em cubos
4 **tomates** sem pele com sementes
1 **cebola** grande
Sal a gosto

Acessório

Refratário oval com 38 cm de comprimento

PREPARO

Massa

1 Cozinhe as batatas com casca em água levemente temperada com sal sobre fogo alto até ficarem macias. Escorra, descasque e passe no espremedor.

2 Aqueça o forno em temperatura alta. Misture a batata com o leite, a farinha, os ovos e o queijo parmesão. Unte a fôrma com óleo e forre o fundo e a lateral com a mistura de batata, espalhando bem com as costas de uma colher. Asse por cerca de 30 minutos.

Recheio

Tire a pele da lingüiça e a corte em pedaços pequenos. Refogue-a no azeite, mexendo sempre até começar a dourar.
Junte a berinjela, o tomate cortado em pedaços, o manjericão picado, a água e sal. Abaixe o fogo e cozinhe até os legumes ficarem macios e com pouco caldo. Retire do fogo. Coloque sobre o enformado de batata e sirva.

JORGE BUTSUEM

DICA DA BETTINA
Para variar substitua a carne moída por lingüiça de porco fresca, sem pele e esmigalhada.

enformado de queijo e carne moída

fácil

18 pedaços

188 calorias por pedaços

INGREDIENTES

Recheio

2 ☕ de **molho de tomate**
1 🥄 (sopa) de **óleo**
1 🥄 (chá) de **orégano**
500 g de **carne de boi** moída
250 g de **mussarela** em fatias
1 **cebola** grande picada
Sal a gosto

Massa

1 ☕ de **leite**
1 ☕ de **farinha de trigo**
1/2 ☕ de **queijo parmesão** ralado
1 🥄 (sopa) de **óleo**
2 **ovos**

Acessório

Refratário de 35 cm x 22 cm

PREPARO

Aqueça o forno em temperatura alta e unte a fôrma com óleo.

Recheio

1 Refogue a carne no óleo, em fogo alto, mexendo de vez em quando até perder a cor vermelha.

2 Junte a cebola e refogue até ficar macia. Acrescente o molho de tomate, o orégano e sal a gosto e cozinhe, em fogo baixo, por cerca de 10 minutos. Transfira para a fôrma e cubra com as fatias de mussarela.

Massa

Na batedeira, bata os ovos, o leite e o óleo até espumar. Junte a farinha de trigo e bata até obter uma massa homogênea. Espalhe a massa sobre as fatias de mussarela e polvilhe com o queijo parmesão. Asse por 35 minutos ou até dourar bem e sirva em seguida.

LUIZ ROBERTO PEREIRA

fôrma cremosa de batata

fácil

6 fatias

422 calorias por fatia

m receita para microondas

INGREDIENTES

1/2 xícara de **leite**
1/3 xícara de **manteiga** derretida
1/4 xícara de **bacon** picado
1/2 colher (chá) de **orégano**
1/2 colher (chá) de **sal**
5 **batatas** médias sem casca
5 **salsichas**
3 **tomates** pequenos
1 pitada de **pimenta-do-reino**

ACESSÓRIO

Refratário com 25 cm de diâmetro

PREPARO

1 Corte a batata, a salsicha e os tomates em rodelas finas.

2 Coloque a batata no refratário, junte a manteiga, metade do sal, a pimenta, o leite e o bacon e misture. Cozinhe no microondas, em potência alta, por cerca de 8 minutos. Retire do microondas.

3 Espalhe as rodelas de salsicha e de tomate por cima e polvilhe com o orégano e o sal restante.

4 Leve ao microondas e cozinhe, em potência alta, por cerca de 7 minutos. Decore com rodelas de tomate e pedaços de salsinha e sirva em seguida.

DICA DA BETTINA

Se preferir substitua a salsicha por presunto cozido picado.

pudim de frango com molho de pimentão

PEDRO RUBENS

média dificuldade

12 fatias

352 calorias por fatia

INGREDIENTES

MASSA

2 xícaras de **creme de leite** gelado
1 colher (sopa) de **extrato de tomate**
1/2 colher (chá) de **noz-moscada** ralada
500 g de **peito de frango** sem pele, desossado e em pedaços
2 **claras**
Sal e **pimenta-do-reino** gosto

MOLHO

1/4 xícara de **vinagre**
1/4 xícara de **vinho** branco seco
1 colher (chá) de **mostarda**
250 g de **manteiga** derretida quente
5 talos de **cebolinha** verde bem picados
3 **gemas**
2 **pimentões vermelhos** sem pele e sem sementes

ACESSÓRIO

Fôrma de bolo inglês de 24 cm x 10 cm

PREPARO

1 Aqueça o forno em temperatura média. Unte a fôrma com óleo. No processador, triture o peito de frango com sal e pimenta a gosto e a noz-moscada. Junte as claras, uma de cada vez, misturando bem.

2 Sem parar de bater, junte o creme de leite, aos poucos, e o extrato de tomate. Coloque na fôrma e asse em banho-maria por cerca de 45 minutos ou até que, ao enfiar um palito, ele saia seco. Desenforme.

MOLHO

1 Enquanto o pudim está assando, coloque a cebolinha, o vinagre e o vinho numa panela e cozinhe em fogo alto até o líquido ficar reduzido a duas colheres (sopa).

2 Coloque no liquidificador ou no processador e bata com o pimentão, as gemas e a mostarda até obter uma mistura homogênea. Sem parar de mexer, junte lentamente a manteiga. Regue o pudim com o molho e sirva.

pudim de linguado com molho verde

PEDRO RUBENS

INGREDIENTES

MASSA

- **11/4** ☕ de **creme de leite**
- **700** g de filés de **linguado**
- **3 claras**
- **3** ramos de **coentro**
- **1 cebola** média
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

MOLHO

- **1** ☕ de **água**
- **2** (sopa) de **manteiga**
- **2** (sopa) de **farinha de trigo**
- **1** (sopa) de **cebolinha verde** picada
- **1/2** (chá) de **casca de limão** ralada
- **2 gemas** ligeiramente batidas
- **1** pitada de **caril** (curry)
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

ACESSÓRIO

Fôrma com 20 cm de diâmetro

média dificuldade

6 fatias

332 calorias por fatia

PREPARO

MASSA

1 Aqueça o forno em temperatura média e unte a fôrma com óleo. No processador, triture o linguado com o coentro e a cebola. Coloque numa tigela e junte as claras, uma a uma, batendo vigorosamente com uma colher de pau. Tempere com sal e pimenta.

2 Coloque a tigela numa vasilha com gelo e junte o creme de leite, misturando bem. Transfira a massa para a fôrma. Asse em banho-maria por cerca de 25 minutos ou até ficar firme. Escorra o caldo do cozimento e desenforme.

MOLHO

1 Enquanto o pudim assa, misture a manteiga e a farinha de trigo em fogo baixo. Junte sal e pimenta, mexendo bem.

2 Retire do fogo e adicione as gemas, a água, o caril e a casca de limão. Bata vigorosamente com a colher de pau. Leve ao fogo novamente e deixe levantar fervura. Retire do fogo e junte a cebolinha. Regue o pudim com o molho e sirva.